

**Evaluación de condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado en los docentes de la
especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede**

Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa

Jeraldyne Sanabria Benavides

Yeimy Lorena Lopez Garcia

**Como opción de grado para optar al título de Especialistas en Gerencia de la Seguridad
y Salud en el Trabajo**

Universidad ECCI

Dirección de Posgrados

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá D. C.

2021

**Evaluación de condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado en los docentes de la
especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede**

Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa

Presentado por:

Jeraldyne Sanabria Benavides Cód. 93205

Yeimy Lorena Lopez Garcia Cód. 97302

Presentado a:

July Patricia Castiblanco Aldana

Universidad ECCI

Dirección de Posgrados

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá D. C.

2021

Tabla de contenido

1. Título.....	9
2. Problema de Investigación.....	9
2.1. Descripción del Problema.....	9
2.2. Formulación del Problema.....	10
3. Objetivos.....	10
3.1. Objetivo General.....	10
3.2. Objetivos Específicos	11
4. Justificación	11
4.1. Delimitación	12
4.2. Limitación.....	12
5. Marcos de Referencia	13
5.1. Estado del arte	13
5.2. Marco Teórico	27
5.3. Marco Legal.....	37
6. Marco Metodológico.....	41
6.1. Tipo de Investigación	41
6.2. Fases del estudio	42
6.3. Recolección de la información	42
6.4. Análisis de la información.....	43

7.	Resultados	44
7.1.	Análisis de resultados	44
7.2.	Discusión e interpretación de resultados	69
8.	Presupuesto	74
9.	Conclusiones y Recomendaciones	75
9.1.	Conclusiones.....	75
9.2.	Recomendaciones	76
10.	Anexos.....	78
11.	Referencias	79

Índice de Graficas

Gráfica 1 Tipo de contrato con la Universidad ECCI	44
Gráfica 2 Sexo	45
Gráfica 3 Jornada Laboral	45
Gráfica 4 Ubicación de vivienda	46
Gráfica 5 ¿Con quién convive?	46
Gráfica 6 Edad	47
Gráfica 7 Trabajo adicional a la docencia	47
Gráfica 8 Labores adicionales	48
Gráfica 9 Tipo de Iluminación	49
Gráfica 10 ¿Cuentan con mecanismos de iluminación natural?	49
Gráfica 11 Ruido Ambiental de Fuentes Externas	50
Gráfica 12 Ruido Ambiental de Fuentes Internas	50
Gráfica 13 Condiciones Factor de Riesgo Físico	51
Gráfica 14 Factor de Riesgo Químico	52
Gráfica 15 Riesgo Biológico área de trabajo	53
Gráfica 16 Limpieza y desinfección área de trabajo	54
Gráfica 17 Lavado de Manos	54
Gráfica 18 Condiciones de Riesgo Locativo	56
Gráfica 19 Área de vivienda para trabajo en casa	57
Gráfica 20 Área de Trabajo libre de Líquidos o Solidos Combustibles	58
Gráfica 21 Riesgo Carga Física	59
Gráfica 22 Riesgo Condiciones de la Tarea	60
Gráfica 23 Riesgo Organización del Trabajo	61
Gráfica 24 Descansos en rutina diaria	62
Gráfica 25 Horas al día para tareas docentes	62
Gráfica 26 Horas dedicadas a tareas docentes fuera del horario de trabajo	63
Gráfica 27 Factor de Riesgo Ergonómico	64
Gráfica 28 Estado de Salud	65
Gráfica 29 Rutina de mañana	65
Gráfica 30 Actividades de Autocuidado 1.	66
Gráfica 31 Actividades de Autocuidado 2	67

Introducción

Dada la situación actual debido al hallazgo de un nuevo virus de la familia SARS-CoV-2, denominado COVID-19, en diferentes países por el aumento de contagios y con el objetivo de mitigar su propagación, algunos gobiernos iniciaron aplicando restricciones de aislamiento.

En Colombia el primer caso positivo fue detectado el día 11 de marzo del 2020, donde pasados 14 días se ordenó a diferentes sectores económicos, entre ellos el educativo a enviar a sus trabajadores a un aislamiento preventivo obligatorio y de esta manera adoptar la modalidad de trabajo en casa. Debido a la premura de los acontecimientos, esta nueva modalidad no regulada en Colombia no permitió evaluar el impacto en las condiciones laborales a las que estarían expuestos los docentes. Con el objetivo de evidenciar el impacto de la modalidad se propuso evaluar las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado a una muestra de docentes de la Universidad ECCI sede Bogotá de la coordinación de posgrados, especialización en Gerencia de Seguridad y Salud en el Trabajo. La investigación se basó en un alcance descriptivo y análisis estadístico mediante la aplicación de una encuesta como instrumento de recolección de información diseñada en el aplicativo de Google forms, donde se identificó y evaluó la exposición a factores de riesgo físico, químico, biológico, de seguridad, carga física y psicosocial, ergonómico y hábitos de autocuidado de los docentes objeto de la muestra.

Puesto que la modalidad de trabajo en casa aún no está regulada en Colombia, este trabajo se limita a evaluar las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado de acuerdo a las respuestas obtenidas por los docentes que participaron del instrumento, con la finalidad de proponer recomendaciones de prevención y mejora que generen un ambiente adecuado de trabajo en casa para los docentes.

Resumen

Debido a la adaptación obligatoria a la nueva modalidad de trabajo en casa, a causa de la pandemia por el SARS-CoV-2 más conocido como COVID-19, se evaluó por medio de una encuesta aplicada a docentes de la universidad ECCI sede Bogotá, la exposición a condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado, dado que dicha modalidad no está regulada en Colombia se hizo necesario conocer la exposición a factores de riesgo físico, químico, biológico, de seguridad, carga física y psicosocial, ergonómico y hábitos de autocuidado y de esta modo proponer recomendaciones de prevención y mejora que generen un ambiente adecuado de trabajo en casa para los docentes.

Se evidenció que, para el factor de riesgo físico, el ruido ambiental de fuentes internas y la exposición a radiación no ionizante, se presentan en los puestos de trabajo de los docentes. Referente al factor locativo y biológico, se destaca que las áreas de trabajo en casa para labor docente, cuentan con condiciones adecuadas en cuanto a infraestructura y servicios públicos, donde los docentes aplican buenas prácticas de orden y aseo. Debido al uso de sustancias químicas los docentes se encuentran expuestos a riesgo de incendio y/ o explosión, pero gran porcentaje de ellos cuentan con medios de extinción y además conocen los procedimientos para actuar si se presenta una emergencia. Para el riesgo psicosocial, el estrés está presente en las actividades diarias de los docentes, pero esta situación se mitiga mediante pequeños cambios porque a pesar que los docentes tienen que atender varias tareas a la vez incluyen momentos de descanso en su rutina diaria. Se evidenció que las condiciones ergonómicas son buenas ya que los docentes afirmaron que cuentan con espacio adecuado que les permite realizar sus actividades de manera cómoda. Se destaca que los docentes mantienen buenos hábitos de autocuidado como lo son la práctica de actividad física, manejo de horarios para la alimentación

y rutina de sueño. En general el cambio de modalidad no ha afectado de manera significativa y los docentes se han adaptado de manera favorable a esta nueva forma de trabajo.

De acuerdo a los resultados obtenidos es importante que la universidad brinde espacios de capacitación en manejo de medios de extinción de incendios y procedimientos de emergencias, así como aperturar espacios con actividades de cuidado personal, esparcimiento y capacitaciones de manejo emocional que aporten a mejorar la productividad y el bienestar físico y mental de los docentes. Puesto que la emergencia sanitaria por el virus SARS-CoV-2 se mantiene, es importante que la universidad identifique aquellos casos donde los docentes no cuentan con espacios apropiados para el trabajo en casa e implemente acciones correctivas o de mejora con el objetivo de evitar y prevenir afectaciones a la salud a mediano y largo plazo.

Palabras claves: Condiciones de trabajo, docentes, factor de riesgo, hábitos de autocuidado y trabajo en casa.

1. Título

Evaluación de condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado en los docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa

2. Problema de Investigación

2.1. Descripción del Problema

En diciembre de 2019, un nuevo virus de la familia del SARS-CoV-2 denominado COVID-19 fue condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado en los docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa identificado como agente de una enfermedad en personas expuestas en la provincia de Wuhan, China. Este virus se fue propagando alrededor del mundo generando un impacto a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo afectando aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales.

A medida que el virus avanzaba los diferentes gobiernos tuvieron que establecer medidas de aislamiento preventivo obligatorio, salvaguardando la salud de la población y de esta manera contener la velocidad del contagio. En primera medida se prohibieron los encuentros sociales de determinado número de personas, pero el virus seguía aumentando y dado esto el 25 de marzo de 2020 el gobierno de Colombia entró en cuarentena obligatoria permitiendo las actividades de algunos sectores económicos, pero para el caso el sector educativo tuvo que cancelar las actividades académicas presenciales. Esta medida se adoptó con el fin de no suspender las clases y no afectar los cronogramas establecidos por las diferentes instituciones educativas, se dio inicio a actividades en modalidad de trabajo en casa, donde la Universidad ECCI sede Bogotá no

siendo ajena a esta problemática envió a toda la planta docente a continuar sus labores obligaciones laborales mediante esta modalidad. Dado que la pandemia fue un fenómeno inesperado, las condiciones de salud y trabajo no estaban completamente evaluadas para permitir un bienestar físico, social y mental de los docentes.

Esta situación toma relevancia a partir de la adaptación a esta modalidad, donde se están generando afectaciones a la salud de las personas por que los espacios en casa no tienen unas adecuadas condiciones que les permita una jornada laboral optima, además de ello se ha aumentado el tiempo de dedicación a las funciones que conlleva el cargo, requiriendo evaluar las diferentes condiciones y generar recomendaciones de mejora que permitan un óptimo desarrollo adecuado de la actividad docente.

2.2. Formulación del Problema

Dada la situación actual que vive el mundo bajo la pandemia, se pretende dar respuesta a, ¿Cuáles son las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado en los docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa?

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

Evaluar las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado en los docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa

3.2. Objetivos Específicos

- 3.2.1.** Realizar la caracterización sociodemográfica a partir de un estudio muestral de docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa.
- 3.2.2.** Evaluar las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado de una muestra de docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa
- 3.2.3.** Proponer recomendaciones de prevención y mejora que generen un ambiente adecuado de trabajo en casa para los docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo.

4. Justificación

La pandemia generada por el COVID-19, conllevó que de manera inesperada los diferentes países implementaran medidas de aislamiento que protegieran a la población del contagio. Por ello los diferentes sectores económicos entre ellos el educativo inició labores de manera virtual, teniendo que adaptarse a la modalidad de trabajo en casa. Sin embargo, al ser un proceso forzado puede generar cargas emocionales y físicas que afecte la salud de los docentes, debido a factores como cambio en las metodologías de enseñanza, aumento de las jornadas en procesos de adaptación y aprendizaje de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), las condiciones del ambiente de trabajo, entre otras.

La educación es un derecho fundamental para las personas, por ello es importante brindar condiciones óptimas a los docentes para que puedan ejercer su labor educativa. “El trabajo docente se relaciona con actividades de alta exigencia cognitiva y carga física fundamentalmente

de carácter estático por esfuerzos posturales y exigencias de esfuerzo vocal durante el desarrollo de las clases y atención a los estudiantes” (...) (Lozada, 2012).

Además de las condiciones de trabajo, la pandemia trajo grandes retos y enseñanzas a nivel tecnológico, como la generación de procesos mixtos de educación alternando la virtualidad con la presencialidad. Teniendo en cuenta esto y la transición que vive el país a nuevas modalidades de trabajo, es importante que los empleadores garanticen ambientes seguros para el desarrollo de las actividades docentes.

Por esta razón, se hace necesario evaluar las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado a las que están expuestos los docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo que se encuentran en modalidad de trabajo en casa, con el fin de proponer recomendaciones de prevención y mejora que generen un ambiente adecuado de trabajo y que aporten al desarrollo integral de los docentes en su ejercicio de labor educativa.

4.1. Delimitación

El desarrollo del presente trabajo tendrá lugar durante la pandemia del SARS-CoV-2 para los docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa

4.2. Limitación

Teniendo en cuenta que para el análisis del presente trabajo es necesario la aplicación de encuestas a los docentes como instrumento de recolección de la información, se encuentra limitado a la participación de ellos, con el fin de obtener una muestra significativa que permita generar la evaluación a las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado.

5. Marcos de Referencia

5.1. Estado del arte

Para la elaboración de este apartado como parte importante y fundamental del presente trabajo se consultó a nivel local, nacional e internacional aquellas investigaciones donde se evaluaban las condiciones de trabajo en diferentes labores, centrándose en el sector de la docencia. De esta manera se obtuvo un referente de la metodología utilizada para su desarrollo, los instrumentos de recolección de la información, y un panorama en general de las condiciones que en promedio presentan los diferentes trabajadores que desarrollan su labor en casa, así como de manera puntual los factores de riesgos a los que con mayor frecuencia están expuestos los docentes. Además, se consultaron sobre trabajos que evaluaban los hábitos de autocuidado y de este modo poder estructurar una visión sobre cuáles son las actividades que se deben desarrollar los trabajadores para generar un equilibrio entre salud y trabajo.

5.1.1. Estudio de las Condiciones de Trabajo y Entorno Laboral de los Docentes del Colegio Teodoro Gutiérrez del Municipio de San Cayetano

Estudio realizado por Solano (2017) siendo estudiante de Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad ECCI, donde buscaba “determinar las condiciones de trabajo y entorno laboral de los docentes del Colegio Teodoro Gutiérrez del Municipio de San Cayetano” (Solano, 2017). Investigación de tipo descriptiva y correlacional, aplicando una encuesta a una muestra 10 docentes de la Institución. Los resultados evidenciaron que las enfermedades más comunes son la pérdida de la voz, dolor de espalda y gripas frecuente y además la universidad no desarrolla programas de manejo de accidentes, incidentes y enfermedades laborales que puedan evitar afectaciones futuras a los docentes.

5.1.2. Estudio de las Condiciones de Salud y Trabajo de los Docentes, Estudio Muestral en la Universidad ECCI, Sede Bogotá.

En el año 2017 Lizarazo, Jaramillo y Botero, siendo estudiantes de la Universidad ECCI, desarrollaron un estudio que buscaba identificar las condiciones de salud y trabajo de los docentes en la Universidad ECCI Sede Bogotá, mediante una investigación de tipo transversal con alcance descriptivo. Para el estudio se realizó una encuesta a los docentes presenciales de las facultades de ingeniería Ambiental, Industrial y Posgrados, en formulario de Google forms que evidencio la participación de 61 docentes. Como resultados respecto a las condiciones de salud y trabajo se obtuvo que (...) el 65% de los docentes están expuestos a largas jornadas de bipedestación prolongada, el 42.5% tienen un sobre esfuerzo en fonación, el 60% de los docentes permanece en posición sedente (sentado), el 55% de los docentes a veces, mantienen una postura forzada y respecto al trabajo con iluminación deficiente en las aulas de clase y trabajar con cambios de temperatura, el 50% manifestó que esto se debe a que la infraestructura de las aulas no son adecuadas. El dato más crítico está en función de la frecuencia con la cual la institución crea espacios de desarrollo de temáticas de salud en los docentes con un porcentaje de 70.49% para la respuesta a veces, además los docentes en su mayoría no participan en los espacios de recreación y entretenimiento que la institución brinda, esto se demostró con un porcentaje de 67.21%. Estos aspectos pueden dar un panorama del desentendimiento de la institución con los docentes en materia de salud o en su defecto la falta de comunicación y socialización de aspectos que promuevan la prevención de enfermedades laborales (...). En cuanto a si los (...) docentes son conscientes y conocedores de las enfermedades que pueden contraer por su labor, el 23% de ellos no sabe a qué factores de riesgo están expuestos y a mediano o largo plazo puede materializarse en una enfermedad de origen laboral, aunque el 77%

conoce las enfermedades que pueden contraer lo ideal seria que todos conocieran las consecuencias de su tarea(...); la encuesta evidenció que el dolor de espalda está presente en el 26.23% de los docentes, el ambiente de trabajo y contaminantes físicos presentes dentro del entorno laboral existe en un 83% de iluminación adecuada, siendo un ítem de carácter importante para las condiciones locativas, el 37.70% caracterizo que la iluminación no es adecuada, el ruido dentro del aula tiene una ausencia del 67.21% lo que es considerablemente bajo ya que en el aula siendo un espacio de conversación deben existir niveles de ruido, otro aspecto valorado fueron las radiaciones sin especificar si son de tipo ionizante o no ionizante, pero se podría entender ese porcentaje del 22.95% por parte del uso de computadores u otros elementos que apoyen la actividad de los docentes(...). También se obtuvieron resultados en cuanto a la presencia de agentes químicos evidenciando niveles de ausencia altos, en el caso de condiciones de temperatura, muestra cambios bruscos en los docentes que desempeñan labores en horario nocturno, los agentes biológicos presentaron un resultado bajo. Como recomendaciones según los resultados Lizarazo, Jaramillo y Botero (2017) propusieron el diseño y la creación de programas de promoción y prevención de enfermedades laborales y de un sistema de vigilancia epidemiológica basado en el estrés, además que se fomentara una cultura de autocuidado, de reporte de fuentes generadoras de riesgo, capacitación y campañas que promuevan las actividades de esparcimiento y ocio.

5.1.3. Condiciones de Salud y Trabajo de los Instructores Virtuales el SENA

Regional Distrito Capital, Sede Centro de Mercados, Logística Y TIC

Trabajo realizado por Barbosa, Castillo y Dueñas, en el 2016, siendo estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, buscó determinar las condiciones de salud y trabajo de los instructores virtuales, con el fin de proponer recomendaciones de promoción de la

salud y prevención de las enfermedades laborales y accidentes de trabajo identificados como prioritarios. Por medio de un estudio de tipo cualitativo, con un alcance exploratorio descriptivo y diseño transversal, realizaron encuestas a una muestra de 45 instructores y se obtuvo respuesta del 91% de la muestra de trabajadores. Como resultados respecto de las condiciones de trabajo se evidenció que el 80.5% realiza su trabajo desde la vivienda, mientras que solo el 9.8% lo realiza desde el SENA; esto implica ventajas como la disminución de los desplazamientos a la sede que evitan el estrés en los corredores viales de Bogotá y solo el 37% tiene un lugar adecuado como área para la realización de las tareas, los demás improvisan el puesto de trabajo en zonas como el comedor, la sala o la alcoba. Para el caso de los factores de riesgo, el ruido externo, movimientos repetitivos de miembro superior y la monotonía de las tareas son los de mayor incidencia en los docentes. En cuanto a los hábitos la mayoría de los tele trabajadores realiza ejercicio frecuente que permite disminuir el riesgo cardiovascular, sin embargo, el 21% es fumador cotidiano y una proporción importante consume alcohol, en general solo el 14,6% de los instructores consideró que su trabajo afectaba su salud.

5.1.4. Evaluación de la Salud Laboral Docente: Estudio Psicométrico del Cuestionario de Salud Docente

En el año 2014 Fernandez, siendo estudiante de la Universidad Ramon Llul, desarrolló la tesis doctoral que buscaba crear y validar un cuestionario de salud docente (CSD) y analizar el estado de salud de los docentes de las escuelas concertadas de Cataluña mediante la aplicación del CSD, la muestra del estudio estuvo compuesta por 6208 docentes de 197 instituciones educativas de Cataluña, se aplicó un cuestionario que contenía 27 ítems distribuidos en 7 factores y como resultado se evidencio que en el 27 % de los docentes presentan agotamiento físico al terminar de la jornada de trabajo, un 31% de ellos refieren tener voz cansada y un 25% ha tenido

dificultades de afonía; en cuanto al factor afectaciones musculo-esqueléticas el 50% de los docentes declara tener dolores de espalda y un 25% tiene lumbalgia; el 30% de los docentes afirma tener problemas de tipo cognitivo; un 38% refiere distraerse más de lo habitual, un 33% tiene una preocupación excesiva, un 28% presenta problemas de concentración y un 19% de memoria; en cuanto al estado emocional un 38% de los docentes manifiesta sentirse con tensión, y de éstos, sólo un 10% a punto a explotar; un 33% de los docentes afirma tener ansiedad y sólo un 10% se deprime por las dificultades; el factor satisfacción evidenció que un 80% de los docentes gusta de su labor como docente y volvería a elegir ser educador/a, mientras que un 70% manifiesta estar feliz con su labor y por último para el factor de autoeficacia el 80% de los docentes se sienten competentes y capacitados en la ejecución de las actividades educativas.

5.1.5. Caracterización de los Factores del Ausentismo Laboral por Causa Médica en la Universidad ECCI Sede Bogotá en el año 2018

En el año 2020 Corredor y Rojas, siendo estudiantes de la Universidad ECCI desarrollaron una monografía para caracterizar los factores del ausentismo laboral en la Universidad ECCI en el periodo de enero de 2018 a diciembre de 2018 con la finalidad de crear estrategias para mejorar los impactos que representan para la Universidad estos factores de ausentismo. Mediante una investigación de tipo descriptivo retrospectivo y por medio de una herramienta denominada “dashboard” analizaron el total de casos de ausentismo por incapacidad medica reportados de la sede Bogotá de la Universidad ECCI en el periodo de enero de 2018 a diciembre de 2018. Los resultados obtenidos evidenciaron que para el año 2018 se presentaron un total de 699 registros de incapacidades, el 97% de ellas por enfermedad general y accidente común, el restante 3% fueron debido a accidentes de trabajo y por enfermedad laboral no se registraron eventos. La distribución de la frecuencia por mes arrojó que octubre y mayo fueron los meses de mayor

reporte con 84 eventos (12,02%) y 79 eventos (11,30%) respectivamente, los meses de enero y diciembre reportaron 28 eventos (4%) y 20 eventos (2,86%), siendo estos los meses de menor reporte, los autores concluyen que la disminución de los eventos se da en los meses de receso. “En cuanto al género se evidencia que, de los 699 eventos reportados, el 64.95% corresponde a casos presentados por mujeres con 454 reportes, mientras que el 35.05% restante son registrados por hombres con un total de 245 eventos” (Lizarazo, Jaramillo, & Botero). Para el caso de la distribución por edad se evidenció que el 51,64% de eventos se presentó en trabajadores con edades entre los 25 a 38 años. Finalmente, como dato importante solo el 29% de las incapacidades reportadas correspondía a personal docente es decir 202 eventos.

5.1.6. Condiciones de Trabajo y Calidad de Vida Relacionada con la Salud en Trabajadores de Educación Escolar, Lima 2016

En el año 2018 Pozo, estudiante de la Universidad Peruana Cayetano Heredia desarrolló una tesis donde buscaba determinar “las condiciones de trabajo y la percepción de la calidad de vida relacionada con la salud de los trabajadores de educación escolar en un grupo de establecimientos educativos de Lima” (Pozo, 2018). Mediante un estudio descriptivo, observacional y transversal, realizando cuestionarios a 177 trabajadores de educación escolar se evidenció que la exposición a ruidos y radiación solar se presenta en un lapso de 10am a 2pm; para el factor ergonómico las posturas forzadas, movimientos repetitivos están presentes en la jornada de trabajo además el riesgo psicosocial se da por la carga laboral alta lo que a largo plazo puede tener incidencia en la salud tanto física como mental, además la incertidumbre de quedar sin trabajo es otro factor que podría tener influencia en la salud mental, porque la mayoría de los docentes están contratados temporalmente. Respecto a la salud la mayoría siente que su estado es regular muestra de ello son las incapacidades médicas registradas además los docentes están

poco informados sobre sus riesgos y las instituciones educativas no han realizado evaluaciones médicas laborales, mediciones o controles a los posibles factores de riesgo que se encuentran expuestos los docentes.

5.1.7. Estudio sobre Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en Guardias de Seguridad Vinculados a la Universidad ECCI Sede Chapinero-Bogotá

En el año 2016 los estudiantes de la Universidad ECCI sede Bogotá, Álvarez, Arevalo y Sanchez desarrollaron el trabajo de grado que buscaba realizar “un diagnóstico inicial de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo de los guardas de seguridad vinculados a la Universidad ECCI Sede Bogotá” (Alvarez , Arévalo , & Sánchez, 2016). Se realizó un estudio de tipo cuantitativo descriptivo, donde por medio de entrevistas y encuestas al 68% de trabajadores que hacen parte del grupo de vigilancia y seguridad privada vinculados directamente a la Universidad ECCI se obtuvieron como resultados de este estudio que como factores de riesgos más significativos se encuentran el psicosocial con un 38% del total de vigilantes, condiciones de seguridad y fenómenos naturales presentes en el 19% y por ultimo como hábitos se pudo evidenciar que el 93% ejecutan pausas activas durante su jornada laboral.

5.1.8. Diagnóstico de las Condiciones de Salud y Trabajo en la Empresa

Tratamientos Ferrotermicos S.A.S durante el año 2014

En el año 2014 los estudiantes Muñoz, Mejia y Velasquez de la Universidad ECCI desarrollaron un trabajo que buscaba caracterizar las condiciones de salud y trabajo en la empresa Tratamientos Ferrotermicos SAS durante el año 2014, mediante una investigacion de tipo descriptivo aplicaron una encuesta de morbilidad a una muestra de 20 trabajadores de 32 en total. Se obtuvieron como resultados en lo referente al diagnostico de salud que (...) se han

presentado pocos accidentes dentro de la compañía como “quemaduras de segundo grado, heridas causadas por elementos cortos punzantes, golpes y aprisionamientos” (Muñoz, Mejia, & Velasquez, 2014). Durante la última década se reportaron más de 80 días de incapacidad debido a 10 accidentes de trabajo y una “persona con 4 enfermedades laborales calificadas las cuales son el síndrome del túnel del carpo bilateral, discopatía lumbar, hipoacusia neurosensorial y asma bronquial” (...). Mediante una matriz de identificación se obtuvo que los factores de riesgos a los cuales están expuestos los empleados son físicos debido a temperaturas extremas, radiaciones ionizantes ; químico dado por la exposición a cianuros de sodio y potasio, nitritos, nitratos, aceites térmicos y ácidos, que puede provocar inhalación de humos y vapores; riesgos biomecánicos por manipulación de cargas, movimientos repetitivos, posturas sedentes, puestos de trabajos inadecuados; riesgo eléctrico por manipulación de equipos eléctricos; riesgo publico dado por atraco, hurtos, secuestros, accidentes viales, desplazamientos a zonas de alto riesgo; riesgo psicosocial por altos ritmos de trabajo, trabajo monótono y repetitivo; riesgo biológico por exposición a insectos, arácnidos y reptiles y riesgo de trabajo en alturas sobre andamios o escaleras por encima de 1.50 metros. La evaluación de estos riesgos evidenció que el trabajo en alturas, la exposición y la manipulación de productos químicos son los principales peligros a los cuales están expuestos los trabajadores.

5.1.9. Condiciones de Trabajo y Salud de los Trabajadores de la Planta de Producción de una Fábrica de Envases Plásticos durante el mes de octubre de 2018

Escudero y Perez en el 2018 como estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana, realizaron el trabajo de grado el cual buscaba aportar información que contribuyera a conocer las condiciones de salud y trabajo en el grupo de personas que laboran en el sector de plásticos y que

podrían repercutir en que se presenten enfermedades y accidentes laborales, así como identificar los peligros en el trabajo más relevantes y de esta manera contribuir a implementar medidas de vigilancia y control del riesgo ocupacional para los trabajadores. Participaron de 50 trabajadores voluntarios y como resultado en relación a los factores de riesgo, se evidenció que para el riesgo físico las vibraciones se dan la mayoría de veces por el uso de maquinaria; la temperatura ambiental no es confortable; hay presencia de polvos por los residuos de los productos plásticos; el factor locativo mostró que algunas veces se evidencia desorden y falta de aseo; para el riesgo ergonómico se evidencia que los trabajadores adoptan posturas que pueden producir cansancio o dolor; la mayoría de la jornada deben hacer movimientos repetitivos de manos y/o brazos; la actividad demanda estar con la misma postura todo el tiempo y la mayor parte de la jornada realizan trabajo monótono o repetitivo y el ritmo del trabajo casi siempre está determinado por las máquina.

5.1.10. Condiciones Laborales y Salud Mental en Trabajadores Administrativos de una Institución Pública de Educación Superior del Cauca

En el año 2019 Cisneros como estudiante de maestría en salud ocupacional de la Universidad del Valle, desarrollo un trabajo donde buscaba establecer la relación entre las condiciones intralaborales y la salud mental. Los resultados obtenidos mediante un estudio observacional cuantitativo y de corte trasversal a una población objeto de estudio de 539 trabajadores y participación del 42,3 % de ellos fue que “las exigencias emocionales, ritmo de trabajo, doble presencia, justicia en el trabajo, calidad de liderazgo, previsibilidad, conflicto del rol, inseguridad sobre el empleo, inseguridad sobre las condiciones de trabajo, aumentan entre 1,8 a 6,6 veces la probabilidad de desarrollar ansiedad y/o depresión” (Cisneros, 2019), donde la autora afirma que “existe relación entre las condiciones intralaborales y la salud mental de los trabajadores”(…)

5.1.11. Condiciones Ambientales y de Seguridad en el Trabajo para el Personal que Labora en una Empresa de Explotación de Materiales Pétreos en la Ciudad de Popayán, 2005-2018

Solís en el año 2018 siendo estudiante de la universidad del Valle desarrollo un trabajo donde buscaba “evaluar la interacción entre la población trabajadora de la empresa de explotación y su ambiente laboral en los diferentes procesos de operación como en las condiciones de seguridad y la percepción de las comunidades establecidas en los alrededores de la empresa” (Solís Chávez, 2018). Para estudio se tomó como muestra los trabajadores de la parte operativa de la empresa, que para el año 2017 eran 41, además se realizó una encuesta de percepción a los habitantes de la zona de influencia de la empresa tomando como muestra 77 habitantes. Mediante un estudio de tipo descriptivo, corte transversal con un componente analítico se generaron los siguientes resultados; (...) los peligros que generan accidentes y según la GTC 45 son las condiciones de seguridad dada por riesgo mecánico (45.31%), locativo (25%) y tecnológico (3.13%); el agente de lesión con mayor presencia son las pisadas, choques o golpes con el 27,26%, seguido de la caída de objetos con el 23.28% y la caída de personas con el 17,34% (...).

5.1.12. Trabajo y salud en América Latina y el Caribe a través de las Encuestas de Condiciones de Trabajo, Empleo y Salud

En el 2016 Merino estudiante de la universidad Pompeu Fabra (UPF) de Barcelona desarrollo un trabajo donde uno de sus objetivos era “comparar las condiciones de trabajo, empleo y salud en la población asalariada no agrícola con contrato escrito de Colombia, Argentina, Chile, Centro América y Uruguay en base a las ECTES disponibles en América Latina” (Merino Salazar, 2016). Los resultados obtenidos mediante el análisis de las ECTES de diferentes países de América Latina y el Caribe hasta el 2013 se evidencio que en general, (...) los factores de riesgo

a los que se encontraban expuestos se dan por movimientos repetitivos, ruido y manipulación manual de cargas. Asimismo, un alto porcentaje de los trabajadores afirmó que están expuestos a trabajar a un ritmo alto o a trabajar muy rápido. (...)

5.1.13. Riesgos Derivados de las Condiciones de Trabajo Y de la Percepción de Salud Según el Género de la Población Trabajadora en España

Delgado en el 2012 siendo estudiante de la Universidad de Alcalá, Departamento de Ciencias Sanitarias y Medico-Sociales desarrollo un trabajo el cual buscaba en uno de sus objetivos “conocer la exposición a riesgos derivados de las condiciones de trabajo en hombres y mujeres en España” (Delgado, 2012). Los resultados logrados por medio de un estudio transversal basados en los datos de la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo ((INSHT, 2007) y auto cumplimentada por los trabajadores, evidenciaron que la principal exposición por riesgo químico en el 32.3% de hombres y el 20.4% de mujeres es debido a la inhalación de sustancias tóxicas, contacto con mezclas nocivas o tóxicas y manipulación de estas sustancias. La exposición a riesgos físicos tales como ruido elevado, vibraciones, temperatura elevada y radiaciones mostro que el 43.8% de los hombres y el 27.4% de las mujeres están expuestos. Referente a riesgos biológicos, “el 10.9% de las mujeres y el 8,2% de los hombres afirman que manejan o tienen contacto directo con materiales que pueden ser infecciosos (desechos, fluidos corporales, materiales de laboratorio, animales, etc.)” (Delgado, 2012). La exposición a carga física es debido a posturas dolorosas o fatigantes, levantamiento o movimiento de cargas y realizar fuerza significativa. La Exposición a carga mental está presente en el 58% de mujeres y el 56.3% de hombres y se da por atender varias tareas a la vez, trabajar con plazos estrictos y cortos y la ejecución de tareas difíciles o complicadas; la exposición a riesgo psicosocial mostró que el 68,1% de los hombres y el 68% de las mujeres están expuestos y por último la exposición

a violencia en el trabajo evidenció que el 10,7% de los hombres y el 11,6% de las mujeres están expuestos.

5.1.14. Condiciones de Trabajo y Calidad de Vida Relacionada a la Salud en Trabajadores de un Hospital Público de Lima

En el 2019 Cueva siendo estudiante de la Universidad Peruana Cayetano Heredia desarrollo un trabajo donde buscaba determinar “cuáles eran las condiciones de trabajo y la calidad de vida relacionada a la salud de los trabajadores de salud de un hospital público de referencia de nivel III-1 de la ciudad de Lima” (Cueva, 2019). Por medio de un estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal aplicado a una muestra de 347 trabajadores se generaron los siguientes resultados: la exposición a condiciones de seguridad dada ya sea por superficies irregulares, resbalosas o con desnivel y fuentes mecánicas como partes de máquinas, herramientas o piezas, se presenta en promedio en el 29,1% de administrativos y en el 37% de los trabajadores asistenciales. En cuanto al riesgo biológico dado por contacto con fluidos, desechos o materiales contaminados el 12,6% del personal administrativo y el 55,6% del personal asistencial están expuestos siempre o casi siempre. Referente a riesgo químico por contacto o manipulación se encuentran expuestos y ya sea por inhalación de gases o vapores el 20,4% del personal asistencial y el 24,8% del personal administrativo afirman estar expuestos. Ante la exposición a riesgos físicos específicamente a radiación el 12,6% de personal administrativo y el 13,3 % de personal asistencial está expuesto. De las condiciones ergonómicas debido a posturas inadecuadas o forzadas el 30,1% del personal administrativo y el 45,6% del personal asistencial afirman estar expuestos, por manipulación de cargas el 18,4% del personal administrativo y el 31,5% del personal asistencial y para movimientos repetitivos el 52,4% del personal administrativo y el 50,7% del personal asistencial. En cuanto a la exposición al riesgo

Psicosocial dado por las condiciones de la tarea (trabajar muy rápido y atender muchas cosas a la vez) se encuentra presente en el 56,8% del personal administrativo y en el 66.3% del personal asistencial, el 93,3% de los encuestados afirman que pueden aplicar sus habilidades y conocimientos, además 90,9% afirma que hay una buena gestión organizacional que permite capacitarse.

Por ultimo las condiciones “de salud percibida por los trabajadores de salud del estudio es en promedio buena. Se obtuvieron mayores puntajes en las dimensiones Función Física y Función Social, y valores más bajos en las dimensiones Salud General y Salud Mental” (Cueva, 2019).

5.1.15. Estilos de Vida Saludables en Docentes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos durante el año 2018

En el año 2018 Urrea y Quevedo, estudiantes de la Universidad de los llanos realizaron una monografía investigativa para “Describir el perfil de estilo de vida promotor de salud en los docentes de tiempo completo y ocasional, pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud del Programa de Enfermería en la Universidad de los Llanos durante el año 2018” (Urrea & Quevedo, 2018). Se hizo una investigación descriptiva con enfoque cuantitativo, tomando como muestra a profesores de planta y catedra de la facultad de ciencias de la salud y aplicando el instrumento HPLP II de la teorista Nola Pender se obtuvieron los siguientes resultados: para la dimensión responsabilidad en salud se evidenció que los docentes se preocupan y resuelven dudas en la mayoría de veces sobre su estado de salud, por otro lado la mayoría de ellos genera relaciones con los demás de manera sana pues permiten el dialogo, respeto, compromiso, entre otros; para el componente de nutrición las respuestas fueron variadas pero se destaco que los docentes muestran interés por alimentarse de manera saludable; el componente actividad física evidencia que la mayoría de ellos no tienen rutinas de deporte que les permita tener un estilo de

vida saludable ya que no aprovechan el tiempo libre; en el manejo de estrés los docentes afirman que manejan emociones y además tienen hábitos de descanso que les permite reducir este factor; por ultimo los autores concluyen que los estilos de vida saludable no dependen de la edad ni el nivel de estudios, sino de la disposición y compromiso de cada uno de los docentes para adquirir hábitos generadores de salud.

5.1.16. Estilos de Vida Saludable de los Docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima- Perú 2018

Lino en el año 2018 siendo estudiante de la Universidad Peruana Cayetano Heredia desarrollo un trabajo de investigación con el objetivo de “determinar los estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad” (Lino, 2018). Mediante una investigación de tipo transversal con enfoque descriptivo, aplicando un cuestionario a 92 docentes de la facultad sobre practicas y creencias de estilos de vida se obtuvo como resultados que, el 42.4 % afirma que a veces hace ejercicios que les permite buen funcionamiento cardiaco; el 48.9% siempre desayuna antes de iniciar jornada laboral; el 46.7% de los docentes a veces practica ejercicio y el 73.9% a veces sienten sueño en el día; para los hábitos de autocuidado el 43.6% de mujeres respondió que con frecuencia se realiza el autoexamen de seno y el 34.9% de hombres nunca se hace examen de próstata en el año; el 13% del total de docentes a veces fuma. Finalmente, el autor concluye que los docentes de la muestra en general no tienen estilos de vida saludable.

5.2. Marco Teórico

5.2.1. Concepto trabajo en casa

Este trabajo de grado se enmarca en la modalidad de trabajo, en la cual la humanidad se ha visto forzada a adaptarse a raíz de la pandemia mundial del coronavirus (COVID-19) que se vive actualmente, buscando proteger la salud y seguridad de todos, logrando mantener la vida laboral y el distanciamiento social, pudiendo seguir contribuyendo a la producción y economía mundial. Esta modalidad es el llamado “Home Office” o trabajo en casa, que de acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo - OIT (2020), es una modalidad provisional y alterna donde los trabajadores realizan sus funciones, tareas u obligaciones mientras permanecen en sus casas, haciendo uso de tecnologías de la información, donde se comparten responsabilidades con el empleador frente al autocuidado y al desarrollo de sus funciones para poder garantizar la continuidad del empleo. Concepto diferente a la modalidad de teletrabajo el cual según Campo y Vallejo (2020) “consiste en todo trabajo que se realiza en un lugar diferente a las instalaciones de una organización mediante el uso de tecnologías de la información”. Es importante resaltar la diferencia entre estos dos conceptos puesto que se manejan como sinónimos, donde cada uno difiere del otro por las actividades que se adelantan para la supervisión del trabajo y de las iniciativas o acciones que se han tomado. Por un lado, en Colombia el teletrabajo enmarcado en el Decreto 884 de 2012, el cual reglamenta la Ley 1221 de 2008, que busca promover la adopción del teletrabajo como modalidad laboral en el país, donde se ha sentado el libro blanco de teletrabajo el cual ofrece una guía práctica para su aplicación en una organización, mientras que el trabajo en casa no está reglamentado en Colombia, dado que surgió como medida de precaución de la emergencia sanitaria.

Se tiene la idea que trabajar bajo estas modalidades solo trae múltiples beneficios para las dos partes, pero hay que ver más allá de esos ahorros en tiempo por desplazamientos y beneficios económicos, en los cuales pueden estarse viendo beneficiadas las dos partes, dado que la transición que se ha dado al trabajo en casa, ha sido un proceso repentino y acelerado donde no se ha valorado o analizado en las circunstancias, espacios y recursos en que las personas están llevando a cabo sus actividades laborales, lo que justifica la importancia de evaluar las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado a los cuáles se están encontrando expuestas las personas para cumplir con sus obligaciones laborales en casa, pudiendo esto afectar su calidad de vida, bienestar y salud.

5.2.2. Concepto de salud y seguridad en el trabajo

Los conceptos de salud, seguridad y trabajo van de la mano, donde la salud definida en el Convenio 155 de 1981 sobre seguridad y salud de los trabajadores de la OIT, dice lo siguiente:

“El término salud, en relación con el trabajo, abarca no solamente la ausencia de afecciones o de enfermedad, sino también los elementos físicos y mentales que afectan a la salud y están directamente relacionados con la seguridad e higiene en el trabajo (Organización Internacional del Trabajo , 1981)”.

En cuanto a trabajo, la OIT en 1999 lo definió como:

“Una fuente de dignidad personal, estabilidad familiar, crecimiento económico y desarrollo de las personas, remuneradas o no, que produce bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos (Organización Internacional del Trabajo, 1999)”.

Partiendo de estas definiciones la seguridad y salud en el trabajo ha cobrado fuerza en Colombia, donde según Gómez y Turizo (2016) “se realizó la transición del término de programa

de salud ocupacional por Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, con la finalidad de adecuar el bienestar del trabajador, en procesos y seguimientos (Gómez Rúa & Turizo Peláez, 2016)”.

“Se cambió la denominación de riesgos “profesionales” por “laborales” que incluye todas las actividades de trabajo, donde se sentó una política nacional con el fin de poder proporcionar un marco de acción para gestionar y minimizar las causas de los riesgos existentes en el ambiente laboral (Gómez Rúa & Turizo Peláez, 2016)”.

El término de Seguridad y Salud en el trabajo en Colombia, esta en el artículo 2.2.4.6.3 del Decreto 1072 de 2015:

“La Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) es la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones”.

Donde este concepto se refleja en la aplicación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual según el artículo 2.2.4.6.4 del Decreto 1072 de 2015, dice:

“El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua, garantizando a través de dicho sistema, la aplicación de las medidas de Seguridad y Salud en el Trabajo, el mejoramiento del comportamiento de los trabajadores, las condiciones y el medio ambiente laboral, y el control eficaz de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo. Para el efecto, el empleador o contratante debe abordar la

prevención de los accidentes y las enfermedades laborales y también la protección y promoción de la salud de los trabajadores y/o contratistas, a través de la implementación, mantenimiento y mejora continua de un sistema de gestión cuyos principios estén basados en el ciclo PHVA (Planificar, Hacer, Verificar y Actuar)”.

Conforme a la aplicación del SG-SST, es importante el conocer e identificar los múltiples elementos que pueden incidir en la concepción del bienestar de salud de una persona, los cuales se ven reflejados en las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado a las cuales se expone y adopta el trabajador, jugando un papel esencial para prevenir riesgos.

5.2.3. Condiciones de trabajo y salud

El trabajar en casa también tiene sus riesgos, así como el desarrollo de tareas laborales dentro de una organización, los cuales pueden venir por condiciones de trabajo y salud. Para entender mejor estos conceptos se tomaron las definiciones del Decreto 1072 de 2015, el cual dice:

“Condiciones de salud: El conjunto de variables objetivas y de autorreporte de condiciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales que determinan el perfil sociodemográfico y de morbilidad de la población trabajadora”.

“Condiciones y medio ambiente de trabajo: Aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores quedan específicamente incluidos en esta definición, entre otros: a) Las características generales de los locales, instalaciones, máquinas, equipos, herramientas, materias primas, productos y demás útiles existentes en el lugar de trabajo; b) Los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia; c) Los procedimientos para la utilización de los agentes citados en el apartado anterior, que

influyan en la generación de riesgos para los trabajadores y; d) La organización y ordenamiento de las labores, incluidos los factores ergonómicos o biomecánicos y psicosociales”.

A partir de las condiciones anteriormente definidas, muchos factores pueden llegar a producir daños en la salud o integridad física de las personas, así como en equipos, donde el nivel de ocurrencia depende del control que se tenga del mismo.

5.2.3.1. Condiciones y medio ambiente de trabajo

Dentro de estas condiciones se encuentran aspectos como: condiciones ambientales, condiciones de seguridad, contaminantes químicos y biológicos y condiciones locativas. Donde González y Posada (2014) definen estos aspectos como:

Condiciones ambientales: Son aquellas que resultan de la exposición a elementos externos. Comprende factores como el ruido, vibración, ventilación e iluminación.

Ruido: Sonido no deseado e intempestivo y por lo tanto molesto, desagradable y perturbador. El nivel de ruido se mide en decibelios dB.

Vibración: “Son oscilaciones de partículas alrededor de un punto en un medio físico equilibrado cualquiera y se pueden producir por efecto del propio funcionamiento de una máquina o un equipo”.

Ventilación: Todo tipo de trabajo físico genera calor en el cuerpo, por ello, el hombre posee un sistema de autorregulación con el fin de mantener una determinada temperatura constante, donde el confort térmico es esencial.

Iluminación: Dada por la cantidad de energía luminosa adecuada que llegue al plano de trabajo.

Condiciones de seguridad: Son aquellas que resultan por falta de protección, falta de técnica o falta de mantenimiento preventivo. Comprende factores como equipos, herramientas, e instalaciones eléctricas.

Contaminantes químicos: Son los que resultan del contacto o exposición a sustancias químicas, bajo la forma de gases, vapores, humos y polvos, que pueden entrar en el organismo a través de la vía respiratoria, vía dérmica, vía digestiva o vía parenteral.

Contaminantes biológicos: Son los que derivan de la exposición a agentes vivos que puedan transmitir una enfermedad, como infecciones, alergias o toxicidades, mediante el ingreso en el cuerpo de gérmenes o microbios. Comprende factores como virus, bacterias, hongos, insectos, roedores y fluidos biológicos.

Condiciones locativas: El lugar de trabajo es un área del centro de trabajo o fuera del mismo, edificada o no, en la que las personas deben permanecer para realizar las tareas de su puesto. Los riesgos o peligros relacionados con el lugar de trabajo pueden ser la falta de condiciones de seguridad estructurales. Comprende factores como pisos, techos, paredes, zonas de circulación, zonas comunes, escaleras, puertas, orden y aseo y sistemas de control de emergencias.

Orden y aseo: Entre las condiciones que se deben tener en cuenta para su evaluación están las de higiene y limpieza por lugares insuficientes, organización del trabajo y la dotación inadecuada para realizar una limpieza efectiva (por cultura organizacional).

Sistemas de control de emergencias: Conocimiento frente al actuar en caso de emergencia como sismo, terremoto o incendio y el contar con los elementos necesarios para su actuación durante y después.

5.2.3.2. Condiciones de salud

Dentro de estas condiciones se encuentran aspectos como: condiciones ergonómicas y riesgos psicosociales.

Condiciones ergonómicas: Aquellas que resultan del trabajo físico excesivo o pesado, repetitivo o al mantenimiento constante de ciertas posturas durante largos periodos de tiempo. Comprende factores como el puesto de trabajo, espacios, mobiliario y elementos de trabajo.

Riesgos psicosociales: Son los que se pueden derivar de la organización del trabajo afectando la salud de las personas. Comprende factores como manejo del tiempo, carga mental y comunicaciones y relaciones interpersonales.

Manejo del tiempo: Separar la vida laboral de la vida personal, consiguiendo un equilibrio.

Carga mental: La carga mental es la parte de la carga de trabajo que suele estar generada por las actividades intelectuales y psíquicas que exigen las tareas, como la percepción y el tratamiento de las informaciones, la memoria, el aprendizaje, el razonamiento, las responsabilidades y la presión del tiempo.

5.2.4. Metodologías de evaluación

Teniendo claro cuáles son las condiciones de trabajo y salud que se pueden presentar en el entorno laboral, es necesario identificar mediante métodos y/o técnicas cuales están presentes y valorar su grado de adecuación para poder tomar las acciones correspondientes a prevenir o mejorar su intensidad evitando la generación de riesgos laborales.

Existen diferentes métodos que evalúan las condiciones de trabajo, estos pueden ser tan específicos para ciertos factores como para las condiciones ergonómicas, psicosociales, cargas de trabajo, entre otros, así como métodos que evalúan estas de manera general. Aquí se explican brevemente los métodos generales más conocidos y ampliamente utilizados en campo.

De acuerdo a la NTP 451 de 1999, los métodos generales se pueden clasificar:

- Métodos específicos: Son aquellos que se basan en variables objetivas y medibles, como el método LEST, método RENAUL y el método PYMES.
- Métodos subjetivos: Se basa en una valoración que hacen los propios trabajadores o mandos directos, como el método ANACT.
- Métodos mixtos: Consiste en realizar valoraciones de las condiciones de los puestos de trabajo desde un técnico y un operario, como el método EWA, el método FAGOR y el método MAPFRE.

5.2.4.1. Método LEST: LABORATOIRE DE ÉCONOMIE ET SOCIOLOGIE DU TRAVAIL, 1978. De acuerdo a la NTP 451 de 1999, este método se define:

“El método LEST consiste básicamente en una guía de observación de uso relativamente simple y rápido, que permite recoger algunos datos de manera tan objetiva como sea posible sobre los diversos elementos de las condiciones de un puesto de trabajo, para establecer un diagnóstico (INSHT, 1999)”.

“Este método tiene como objetivo describir detalladamente las condiciones del puesto de trabajo permitiendo definir un programa de mejora de estas. En general se dice que es aplicable a puestos del sector industrial, poco o nada cualificados y trabajos en cadena; aunque algunas partes de la guía de observación, como son los apartados referentes a el ambiente, la postura y el consumo físico, son aplicables a un mayor tipo de puestos de trabajo, todo tipo de puestos del sector industrial, puestos donde estos factores sean más o menos constantes. En cualquier caso, no se debería aplicar en los trabajos en los que el ambiente físico varíe, o en aquellos puestos que no tienen un ciclo de trabajo bien determinado (INSHT, 1999)”.

5.2.4.2. Método RENAULT: RÉGIE NATIONALE DES USINES RENAULT,

1979. De acuerdo a la NTP 451 de 1999, este método se define:

“Este método pretende optimizar el puesto, permite comparar diversas soluciones y elegir una de ellas, priorizando sus aspectos más inadecuados, con el fin de mejorar la seguridad y el entorno, disminuir la carga de trabajo física y nerviosa y reducir la presión de trabajo repetitivo (INSHT, 1999)”.

5.2.4.3. Método PYMES: De acuerdo al Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo, este método se define:

“Es un método que se basa en el sistema de recogida de datos mediante cuestionarios de chequeo, a modo de auditoría, y ha sido diseñada para cubrir los siguientes objetivos: Facilitar la identificación y evaluación de riesgos a pequeñas y medianas empresas, de acuerdo con las exigencias legales. Propiciar la formación autodidacta sobre prevención de riesgos laborales y mejora de las condiciones de trabajo en las empresas donde se aplique, basándose en la evaluación del modelo de gestión preventiva de la empresa y evaluar el grado de control de los diferentes riesgos existentes, por lo que debe ser aplicada en las diferentes áreas que constituyen el centro de trabajo (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene)”.

5.2.4.4. Método ANACT: De acuerdo a la NTP 451 de 1999, este método se define:

“El método ANACT, es un instrumento que a partir de un análisis global de la empresa y de los puestos de trabajo, busca identificar las causas que han llevado a que se generen condiciones de trabajo puntuales en un puesto de trabajo (INSHT, 1999)”.

5.2.4.5. Método EWA: Ergonomic workplace análisis, 1989. De acuerdo a la NTP 451 de 1999, este método se define:

“El método EWA es un instrumento que permite tener una visión de cuál es la situación de un puesto de trabajo partiendo de las recomendaciones y objetivos generales de seguridad y salud, donde su objetivo es diseñar puestos de trabajo y tareas seguras, saludables y productivas, basados en la fisiología de trabajo, la biomecánica ocupacional, la psicología de la información, la higiene industrial y el modelo sociotécnico de la organización de trabajo (INSHT, 1999)”.

5.2.4.6. Método FAGOR: 1987. De acuerdo a la NTP 451 de 1999, este método se define:

“Es un instrumento válido de objetivación, que sirve para dar a conocer, de forma simple y ordenada, la situación de plantas industriales, tanto a nivel individual como de conjunto, orientado hacia el conocimiento del ambiente laboral concretando que puede originar cambios en la salud (INSHT, 1999)”.

5.2.4.7. Método MAPFRE: Conocido como método del análisis ergonómico del puesto de trabajo. De acuerdo a López, este método se define:

“Es un método que busca realizar una valoración ergonómica del puesto para abordar los aspectos negativos, el cual consta de tres partes una descriptiva, evaluativa y analítica. Dentro de la parte descriptiva se pretende relacionar los aspectos significativos de los puestos de trabajo como los equipos, las máquinas, los empleados y las tareas que se desarrollan, en la parte evaluativa se consideran los factores relevantes como los asociados a esfuerzos, psicológicos y ambientales para así culminar con el análisis que se encamina a medidas correctivas sobre el puesto de trabajo, relacionando las

posiciones mínimas y posibles mejoras tanto técnicas, organizativas, administrativas o formativas (Lopez Mendez, 2000)”.

5.2.5. Hábitos de autocuidado

Con los cambios que se han dado a raíz de la pandemia, las personas han adoptado o modificado sus hábitos de autocuidado, sea positiva o negativamente para salud, donde algunos han optado por realizar diferentes actividades que ayuden aliviar la carga laboral, mientras que otros se han centrado en su trabajo y han dejado de lado el autocuidado.

El autocuidado “se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece” (Minsalud, 2016)

“Los hábitos de cuidado debe ir enfocados a prevenir y promover los hábitos de vida saludable, los cuales incluyen una sana alimentación, ejercicio físico, actividad social, así como la búsqueda de bienestar emocional y psicológico” (Díaz Jurado, 2020)

5.3. Marco Legal

La seguridad y la salud en el trabajo (SST) es una “disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, lo anterior conlleva a la promoción y el mantenimiento de la salud física y mental y del bienestar de la población trabajadora” (Ley 1562, 2012). En este contexto, “la anticipación, el reconocimiento, la evaluación y el control de los peligros que surgen en lugar de trabajo o

dimanantes del mismo y que pudieran poner en peligro la salud y el bienestar de los trabajadores son los principios fundamentales del proceso que rige la evaluación y gestión de los riesgos” (OIT, 2011).

Teniendo en cuenta lo anterior es necesario que los gobiernos regulen normativamente a las diferentes organizaciones en la promoción y prevención de la Seguridad y Salud en el Trabajo. A continuación, se presentan las normas aplicables en el marco legal colombiano.

La Constitución Política de Colombia de 199, en su artículo 53 dice que “la ley, los contratos, los acuerdos y convenios de trabajo, no pueden menoscabar la libertad, la dignidad humana ni los derechos de los trabajadores” y en su artículo 54 que “es obligación del estado y de los empleadores ofrecer formación y habilitación profesional y técnica a quienes lo requieran; se debe propiciar la ubicación laboral de las personas en edad de trabajar y garantizar a los minusválidos el derecho a un trabajo acorde con sus condiciones de salud”. (Constitución Política de Colombia, 1991)

La ley 9 de 1979 conocida como el Código Sanitario Nacional que dicta medidas sanitarias en su artículo 81 dice que “la salud de los trabajadores es una condición indispensable para el desarrollo socio-económico del país; su preservación y conservación son actividades de interés social y sanitario en las que participan el Gobierno y los particulares” (Ley 9, 1979)

La ley 55 de 1993 emitida por el Congreso de la Republica, aprueba el convenio número 170 y la recomendación número 177 sobre el uso seguro de productos químicos. Esta Ley regula lo referente a identificación, exposición, control operativo, eliminación, entre otras responsabilidades de los empleadores respecto a los insumos químicos en los lugares de trabajo.

Ley 1562 de 2012, modifica el Sistema General de Riesgos Profesionales, así como otras reglamentaciones, por otro lado, establece que el programa de salud ocupacional se llamara

Sistema de Gestión de seguridad y salud en el trabajo SGSST. Establece que accidente de trabajo es “todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte y enfermedad laboral como la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar”. (Ley 1562, 2012.)

El Decreto 1295 de 1994 emitido por el ministerio de trabajo y protección social, determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales (SGRP).

Modificada por la Ley 1562 de 2012, su artículo 2 establece como “objetivos del SGRP definir las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo tales como los físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, de saneamiento y de seguridad”. (Ley 1562, 2012)

El Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo 1072 de 2015, que compilo en el libro 2, parte 2, titulo 4, capitulo 6 al decreto 1443 de 2015, “Por el cual se dictan las disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)” (Decreto 1072, 2015)

El decreto 472 de 2015 emitido por el ministerio del trabajo, “reglamenta los criterios de graduación de las multas por infracción a las normas de Seguridad y Salud en el Trabajo y Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones” (Decreto 472, 2015)

La Resolución 2400 de 1979 emitida por el ministerio de trabajo, establece el reglamento general de Seguridad e Higiene Industrial en cada establecimiento de trabajo, además especifica

las “obligaciones de los patronos, de las condiciones de higiene y sanitarias que se deben tener en cuenta en las instalaciones de una organización con el fin de preservar la salud física y mental y prevenir accidentes de trabajo y enfermedades profesionales”. (Resolución 2400, 1979)

La Resolución 1016 de 1989, “reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos en el país” (Resolución 1016, 1989). En sus artículos 5-10-11, establece que “el programa de salud en las empresas será de funcionamiento permanente y estará constituido por los subprogramas de medicina preventiva y del trabajo que tienen como finalidad principal la promoción, prevención y control de la salud del trabajador, protegiéndolo de riesgos laborales, ubicándolo en un sitio de trabajo de acuerdo con sus condiciones psicofisiológicas y manteniéndolo en idoneidad de producción, dentro de este deben diseñar y ejecutar programas para la prevención y control de enfermedades generadas por los riesgos psicosociales; también estará constituido por el subprograma de Higiene y Seguridad Industrial, por medio del cual se deben identificar los agentes de riesgos psicosociales mediante inspecciones periódicas a las áreas, frentes de trabajo y equipos en general” (Resolución 1016, 1989).

En la Resolución 2646 de 2008 emitida por el ministerio de la protección social se “establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional” (Resolución 2646, 2008)

El Código Sustantivo del Trabajo de 1950, en su Art. 5 define que el trabajo es toda “actividad humana libre, ya sea material o intelectual, permanente o transitoria, que una persona natural ejecuta conscientemente al servicio de otra, y cualquiera que sea su finalidad, siempre

que se efectúe en ejecución de un contrato de trabajo” (Código Sustantivo del Trabajo). Además, su artículo 89 dice que se da contrato de trabajo con la persona que presta habitualmente servicios remunerados en su propio domicilio, sola o con la ayuda de miembros de su familia por cuenta de un empleador.

Teniendo en cuenta las normas descritas anteriormente, es de estricto cumplimiento que la Universidad ECCI, promueva el bienestar físico, social y mental de los docentes con el fin de proteger su salud y dar cumplimiento a las normas establecidas por el gobierno nacional.

6. Marco Metodológico

6.1. Tipo de Investigación

Para el desarrollo del presente trabajo, el tipo de investigación es transversal, dado que los datos recolectados se dan a partir de la percepción de los docentes frente a las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado generados por la adaptación a la modalidad de trabajo en casa que surgió a raíz de la pandemia por el virus SARS-CoV-2. Teniendo un alcance descriptivo donde mediante un análisis estadístico se busca evaluar las condiciones presentes en los docentes de la Universidad ECCI sede Bogotá vinculados a la coordinación de posgrados, especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo. El trabajo presenta un enfoque mixto concurrente debido a que la información recolectada es de manera cualitativa porque algunas respuestas del instrumento reflejan el criterio propio del docente y cuantitativa puesto que en algunas preguntas se establecen criterios o patrones particulares, donde posteriormente se realiza un análisis estadístico de la información recopilada.

6.2. Fases del estudio

Fase 1: Caracterización sociodemográfica de los docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa

Fase 2: Evaluación de las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado de la muestra de docentes de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa

Para el desarrollo de la fase 1 y 2 se formuló un cuestionario donde se recopiló la información objeto del presente trabajo y posteriormente se realizó un análisis de los datos arrojados por el instrumento.

Fase 3: Recomendaciones de prevención y mejora que generen un ambiente adecuado de trabajo en casa para los de la especialización en gerencia de seguridad y salud en el trabajo - Universidad ECCI sede Bogotá que se encuentran en modalidad de trabajo en casa

A partir del análisis desarrollado en la fase 2 se generan recomendaciones de prevención y mejora, frente a las condiciones de salud y hábitos presentes en los docentes del estudio.

6.3. Recolección de la información

Para el desarrollo del presente trabajo se tomó como muestra los docentes vinculados a la coordinación de posgrados de la especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el trabajo.

La información se obtuvo mediante la aplicación de un instrumento, una encuesta diseñada teniendo en cuenta la guía de exposición a factores de riesgo ocupacional, el libro blanco del teletrabajo (Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, 2012), así como otras fuentes de información terciarias como trabajos de grado realizados en años anteriores, la

cual fue verificada y validada por asesora del presente trabajo. Dicho instrumento fue diseñado en el aplicativo de Google forms el cual consta de 3 apartados, información sociodemográfica, condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado, dentro de los cuales se preguntó la exposición a factores de riesgo físico, químico, biológico, de seguridad, carga física y psicosocial y ergonómico, contando con un total de 29 preguntas.

Por medio de la asesora se da a conocer la propuesta del estudio al director de la especialización en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo quien da el aval para ser replicada a los docentes vinculados vía correo y WhatsApp.

6.4. Análisis de la información

La información obtenida por medio del instrumento creado en Google forms permitió hacer el análisis de los datos, mediante la generación de estadísticas y elaboración de gráficos optimizando la recolección de la información.

A partir de la replicación del instrumento se evidenció la participación de 43 docentes en total logrando plasmar los resultados obtenidos en análisis cualitativos y cuantitativos.

7. Resultados

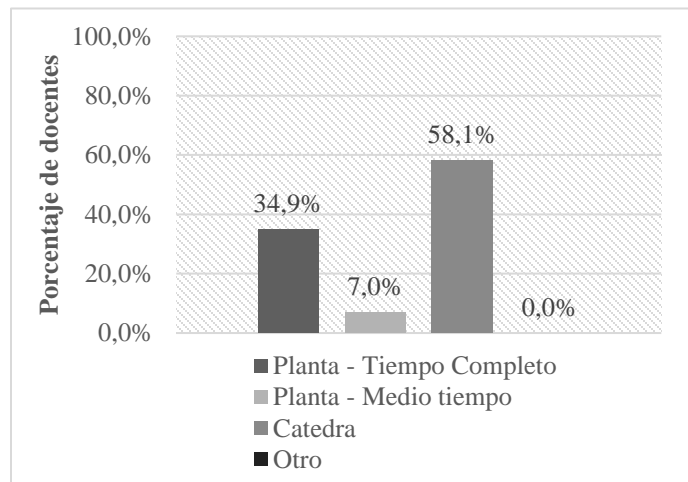
7.1. Análisis de resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por medio del instrumento creado en Google forms donde se evidenció la participación de 43 docentes en total.

INFORMACIÓN GENERAL

¿Qué tipo de contrato tiene usted con la Universidad ECCI?

Gráfica 1 Tipo de contrato con la Universidad ECCI

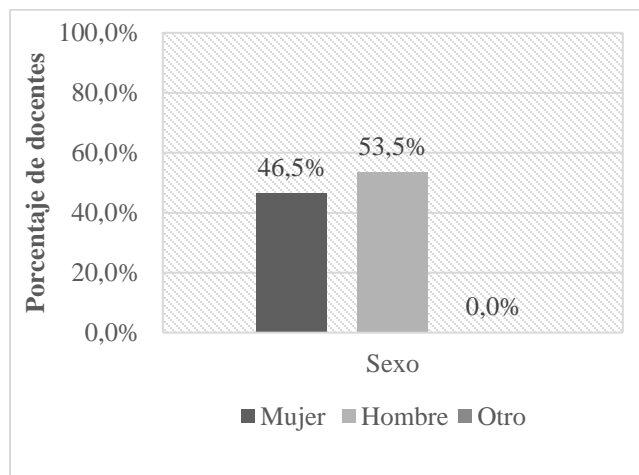


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 1 se observa que el 58,1% de los docentes tiene un contrato bajo la modalidad de catedra, el 34,9% planta tiempo completo y el 7,0% planta medio tiempo. Evidenciando que la mayoría de docentes se encuentran vinculados a la Universidad ECCI por contrato de catedra.

I - INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

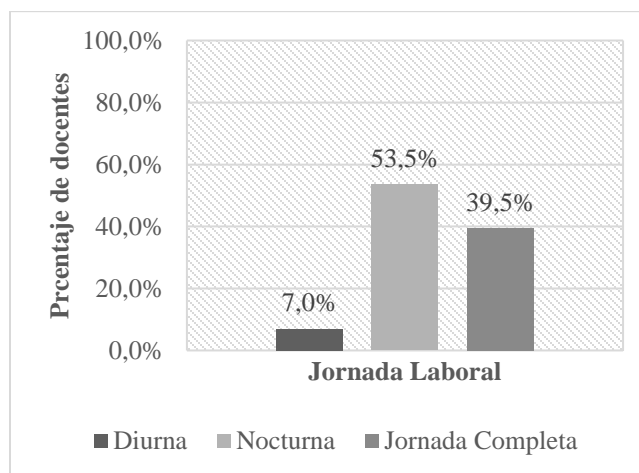
Gráfica 2 Sexo



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 2 se observa que el 53,5% de los docentes son hombres y el 46,5% restante son mujeres.

Gráfica 3 Jornada Laboral

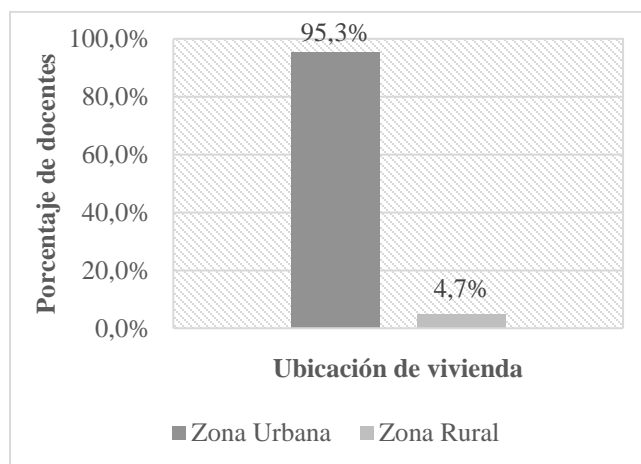


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 3 se observa que el 53,5% de los docentes su jornada laboral es nocturna, seguido del 39,5% en una jornada completa y el 7% correspondiente a jornada diurna.

¿En qué zona se ubica su vivienda?

Gráfica 4 Ubicación de vivienda

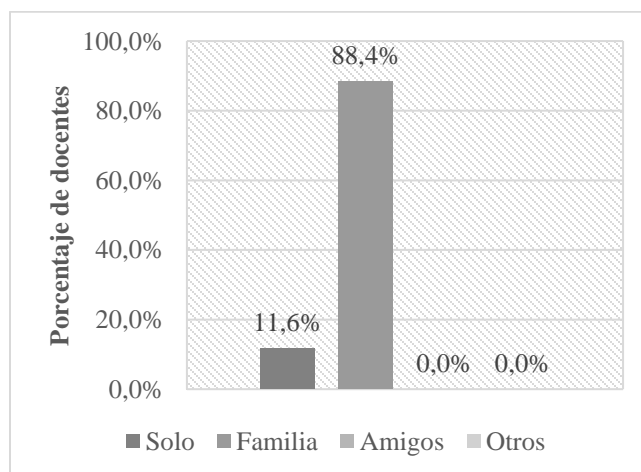


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 4 se observa que el 95,3% de los docentes viven en la zona urbana mientras que el 4,7% viven en la zona rural.

¿Con quién convive?

Gráfica 5 ¿Con quién convive?

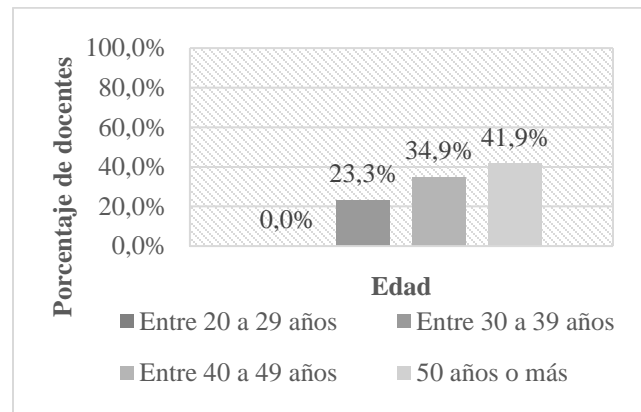


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 5 se observa que la mayoría de docentes conviven con el grupo familiar y el restante 11,6% viven solos.

¿Cuál es su edad?

Gráfica 6 Edad

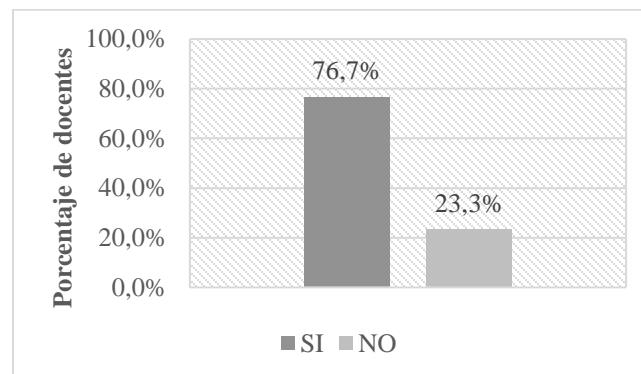


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 6 se observa que el 41,9% de los docentes tienen 50 años o más, el 34,9% entre 40 a 49 años y el 23,3% entre 30 a 39 años.

¿Tiene otro trabajo adicional a la docencia universitaria en la Universidad ECCI?

Gráfica 7 Trabajo adicional a la docencia

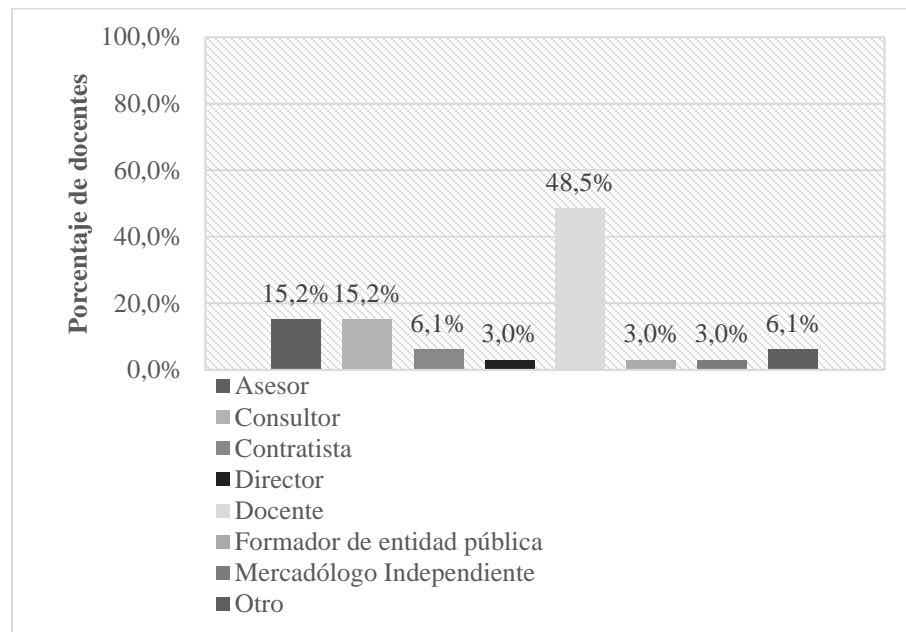


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 7 se observa que la mayoría de docentes tienen otro trabajo adicional a la docencia en la Universidad ECCI con un porcentaje del 76,7%, y el 23,3% no cuenta con trabajo adicional.

De acuerdo a los docentes que cuentan con una labor adicional estos se encuentran en las actividades relacionadas en la gráfica 8.

Gráfica 8 Labores adicionales



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 8 se observa que las actividades adicionales que la mayoría de docentes desempeñan se encuentran en un 48,5% en la docencia en otras instituciones, 15,2% como consultores, 15,2% como asesores y los demás desarrollan actividades como contratista, director formador en entidad pública, mercadólogo independiente y otras labores.

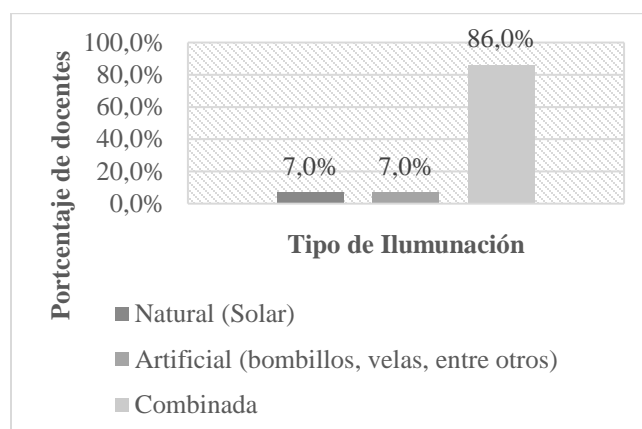
II - CONDICIONES DE TRABAJO

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en los 6 factores de riesgo de acuerdo a la percepción de los docentes.

Factor de Riesgo Físico

¿Qué tipo de iluminación tiene su sitio de trabajo?

Gráfica 9 Tipo de Iluminación

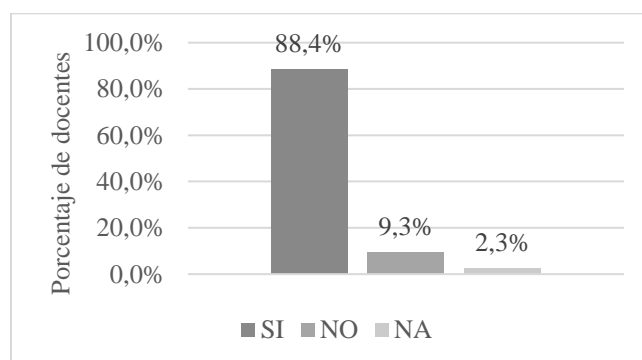


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 9 se observa que el 86% de los docentes cuentan con iluminación combinada (natural y artificial) en su sitio de trabajo en casa, mientras que el 14% presentan de un solo tipo natural y artificial.

¿Si tiene iluminación natural cuenta con mecanismos que permitan controlar su nivel (persianas, black out, cortinas, películas de filtro, otras)?

Gráfica 10 ¿Cuentan con mecanismos de iluminación natural?

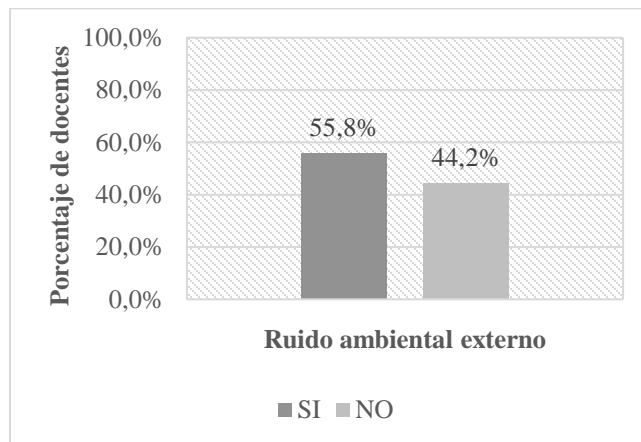


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 10 se observa que el 84,4% de docentes tienen mecanismos que permiten controlar el nivel de iluminación, el 9,3% no cuentan con mecanismos y el 2,3 no requieren teniendo en cuenta que su iluminación es artificial.

¿Percibe ruido ambiental de fuentes externas (tráfico rodado, aéreo, actividades industriales, urbanas, obras públicas) a su puesto de trabajo?

Gráfica 11 Ruido Ambiental de Fuentes Externas

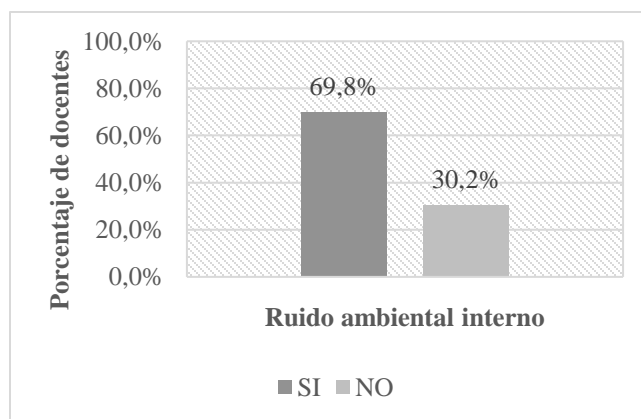


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 11 se observa que el 55,8% de los docentes están expuestos a ruido ambiental de fuentes externas, mientras que el 44,2% no están expuestos.

¿Percibe ruido de fuentes internas (personas, aparatos de radio y tv, electrodomésticos, animales domésticos, entre otros) a su puesto de trabajo?

Gráfica 12 Ruido Ambiental de Fuentes Internas



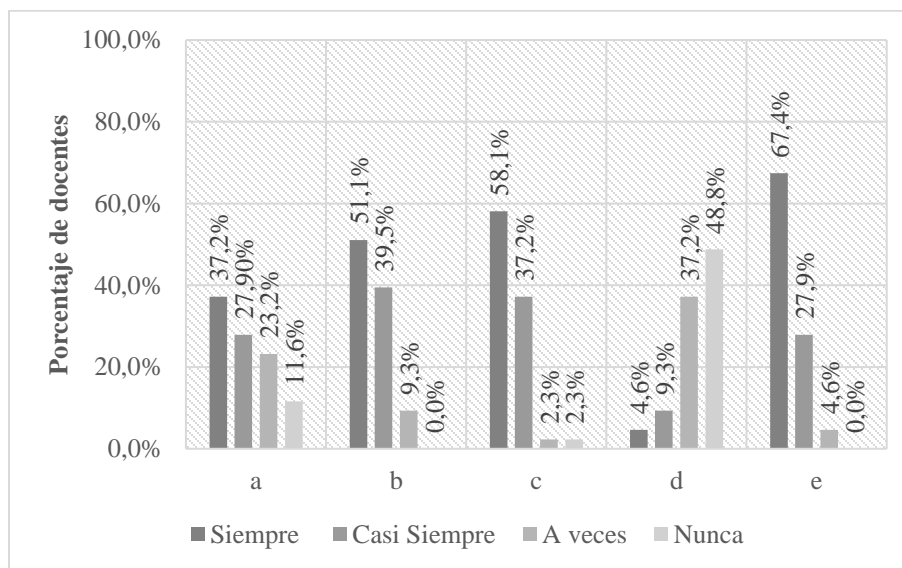
Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 12 se observa que el 69,8% de los docentes están expuestos a ruido ambiental de fuentes internas, mientras que el 30,2% no están expuestos.

Responda con qué frecuencia las siguientes condiciones se presentan en su área de trabajo

- ¿Está expuesto a radiación no ionizante (celulares, microondas, teléfonos móviles, entre otros) en el lugar de trabajo?
- ¿Cree que el nivel de iluminación en su puesto de trabajo en relación con las labores que realiza es suficiente?
- ¿La luz natural y/o artificial permite visualizar la pantalla del computador sin generar fatiga por reflejos, vidrios o pantallas?
- ¿El nivel de ruido de su entorno le impide trabajar?
- ¿Considera que la temperatura ambiental en su sitio de trabajo es la adecuada?

Gráfica 13 Condiciones Factor de Riesgo Físico



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

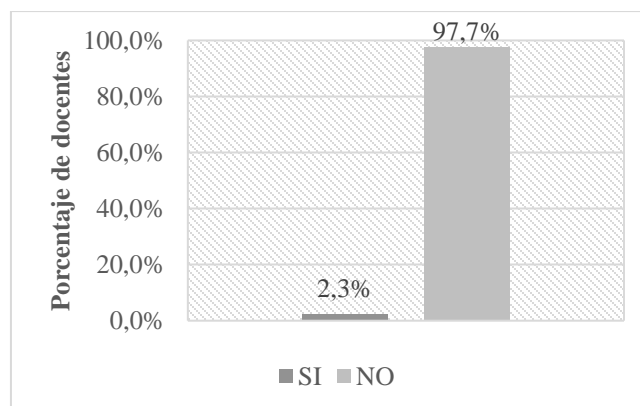
En la gráfica 13 de acuerdo a los literales los resultados fueron los siguientes.

- a) El 37,2% de los docentes siempre están expuestos a radiación no ionizante, el 27,9% casi siempre, el 23,2% a veces y el 11,6% nunca están expuestos.
- b) De acuerdo a la percepción de los docentes el 51,1% cree que el nivel de iluminación en su puesto de trabajo es suficiente, el 39,5% cree que casi siempre y el 9,3% cree que a veces es suficiente.
- c) El 58,1% de los docentes afirma que siempre la luz natural y/o artificial permite visualizar la pantalla del computador sin generar fatiga por reflejos, vidrios o pantalla, el 37,2% casi siempre, el 2,3% a veces y el 2,3% nunca.
- d) El 4,6% de los docentes afirma que siempre el nivel de ruido de su entorno le impide trabajar, el 9,3% casi siempre, el 37,2% a veces y el 48,8% nunca.
- e) El 67,4% de los docentes afirma que la temperatura ambiental en su sitio de trabajo es la adecuada, 27,9 casi siempre y el 4,6 a veces.

Factor de Riesgo Químico

¿En su sitio de trabajo está expuesto a gases, vapores, humos y/o partículas emitidas por fuentes como tráfico rodado, actividades industrias, urbanas y/o obras públicas?

Gráfica 14 Factor de Riesgo Químico



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

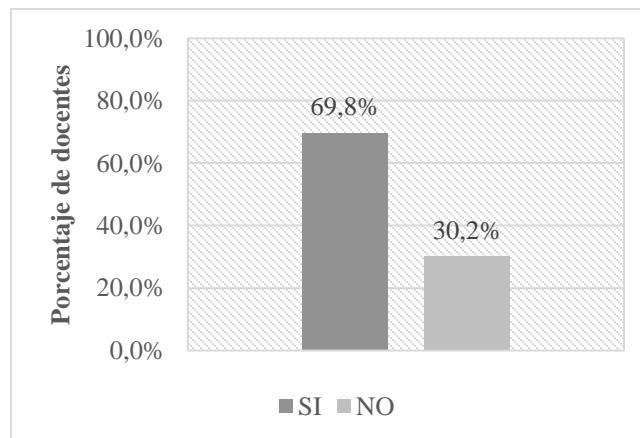
En la gráfica 14 se observa que el 2,3% de los docentes están expuestos a diferentes agentes de riesgo químico como gases, vapores, humos y/o partículas emitidas por fuentes como tráfico rodado, actividades industriales, urbanas y/o obras públicas, mientras que el 97,7% no están expuestos.

De acuerdo al porcentaje de docentes expuestos a diferentes agentes de riesgo químico, el tráfico aéreo es la fuente generadora de este riesgo.

Factor de Riesgo Biológico

¿El área de trabajo es un ambiente libre de virus, bacterias, hongos, insectos y roedores?

Gráfica 15 Riesgo Biológico área de trabajo

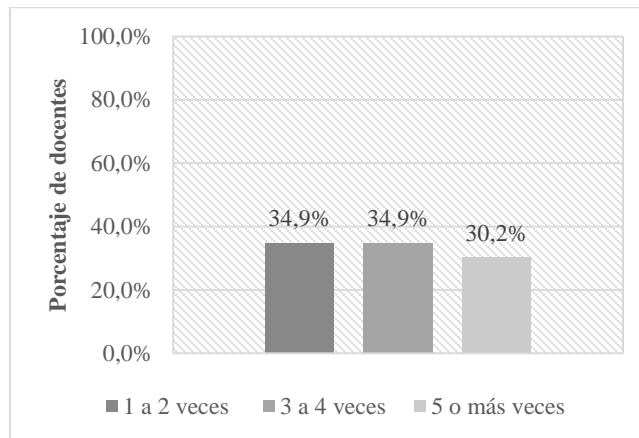


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 15 se observa que el 69,8% se encuentran en un área de trabajo con un ambiente libre de virus, bacterias, hongos, insectos y roedores, mientras que el 30,2 % no cuentan con esta misma condición.

¿Cuántas veces a la semana realiza limpieza y desinfección a su área de trabajo?

Gráfica 16 Limpieza y desinfección área de trabajo

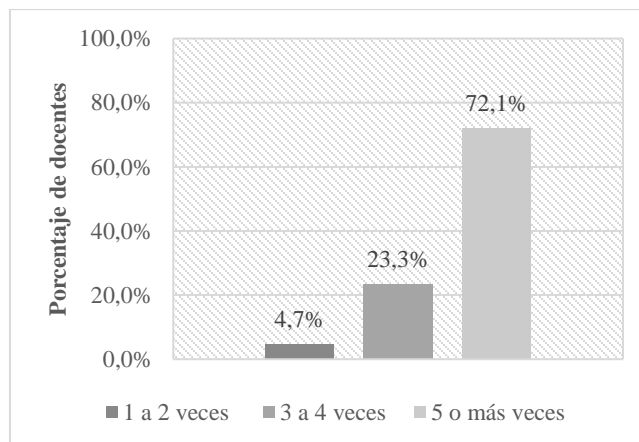


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

De acuerdo a la gráfica 16, de 1 a 2 veces a la semana el 34,9% de los docentes realizan limpieza y desinfección a su área de trabajo, de 3 a 4 veces el 34,9% y 5 veces o más el 30,2%.

¿Cuántas veces realiza lavado de manos durante el día?

Gráfica 17 Lavado de Manos



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

De acuerdo a la gráfica 17, de 1 a 2 veces al día el 4,7% de los docentes realizan lavado de manos, de 3 a 4 veces el 23,3% y 5 veces o más el 72,1%.

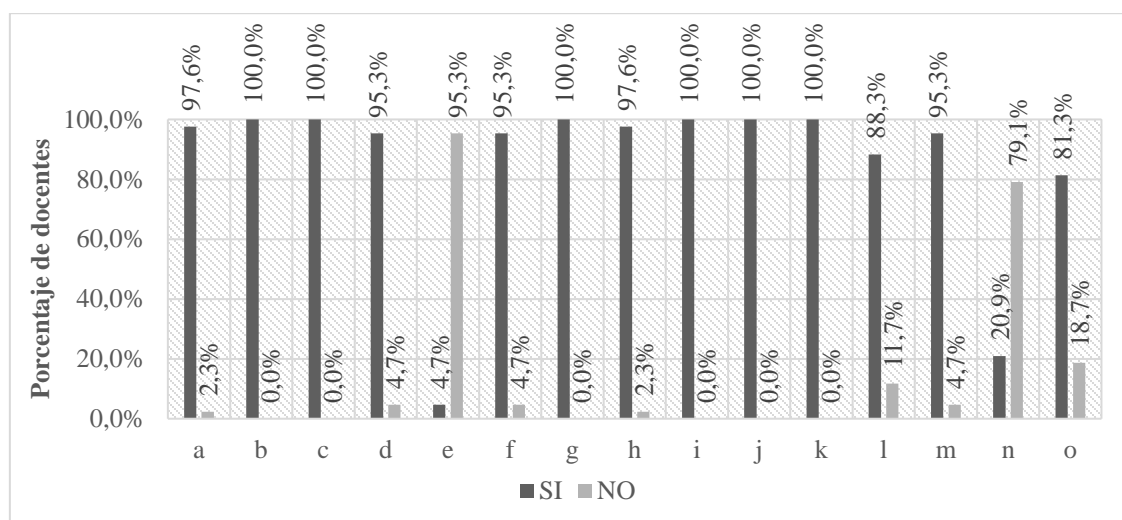
Factor de Riesgo de Seguridad

Agente de Riesgo Locativo

Responda Si o No de acuerdo a las condiciones presentes en su área de trabajo

- a) ¿Cuenta con agua potable?
- b) ¿Cuenta con servicios higiénicos?
- c) ¿Los servicios sanitarios están en buen estado?
- d) ¿En su sitio de trabajo se disponen adecuadamente los residuos?
- e) ¿En el área de trabajo hay contacto con fluidos biológicos?
- f) ¿En el área de trabajo hay buenas prácticas de orden?
- g) ¿Cuenta con alcohol entre el 60 al 70% y/o antibacterial?
- h) ¿Los pisos del área de trabajo son planos y están libres de obstáculos?
- i) ¿El techo del área de trabajo está en buenas condiciones?
- j) ¿Las paredes del área de trabajo están en buenas condiciones, es decir, sin grietas ni humedades?
- k) ¿Dispone de espacio adecuado para trabajar con comodidad?
- l) ¿Los equipos en el área de trabajo tienen conexión a tierra?
- m) ¿Las instalaciones eléctricas están debidamente protegidas (tomas, extensiones y enchufes)?
- n) ¿Los enchufes del área de trabajo están sobrecargados con muchas conexiones?
- o) ¿Los cables eléctricos se encuentran canalizados en el piso, paredes o techos?

Gráfica 18 Condiciones de Riesgo Locativo



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

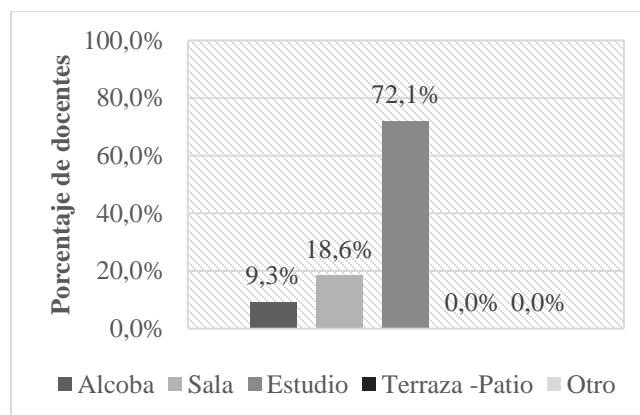
En la gráfica 18 de acuerdo a los literales los resultados fueron los siguientes.

- a) El 97,6% de los docentes cuenta con agua potable, mientras que el 2,3% no.
- b) El 100% de los docentes cuenta con servicios higiénicos.
- c) El 100% de los docentes tienen servicios sanitarios en buen estado.
- d) El 95,3 % de los docentes disponen adecuadamente los residuos, mientras que el 4,7% no.
- e) El 4,7 de los docentes afirman que en el área de trabajo hay contacto con fluidos biológicos, mientras que el 95,3 % no.
- f) El 95,3 % de los docentes afirman que en el área de trabajo hay buenas prácticas de aseo, mientras que el 4,7% no.
- g) El 100% de los docentes cuenta con alcohol entre el 60 al 70% y/o antibacterial.
- h) El 97,6 de los docentes afirman que los pisos del área de trabajo son planos y están libres de obstáculos, mientras que el 2,3 no.

- i) El 100% de los docentes afirman que el techo del área de trabajo se encuentra en buenas condiciones.
- j) El 100% de los docentes afirman que las paredes del área de trabajo están en buenas condiciones, es decir, sin grietas ni humedades.
- k) El 100% de los docentes afirman que disponen de espacio adecuado para trabajar con comodidad.
- l) El 88,3 % de los docentes afirma que los equipos del área de trabajo tienen conexión a tierra, mientras que el 11,7 no.
- m) El 95.3% de los docentes afirma que las instalaciones eléctricas están debidamente protegidas (tomas, extensiones y enchufes), mientras que el 4,7% no.
- n) El 20,9% de los docentes afirma que los enchufes del área de trabajo están sobrecargados con muchas conexiones, mientras que el 79,1% no.
- o) El 81,3% de los docentes afirma que los cables eléctricos se encuentran canalizados en el piso, paredes o techos, mientras que el 18,7% no.

¿Área de la vivienda donde realiza trabajo en casa habitualmente?

Gráfica 19 Área de vivienda para trabajo en casa



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

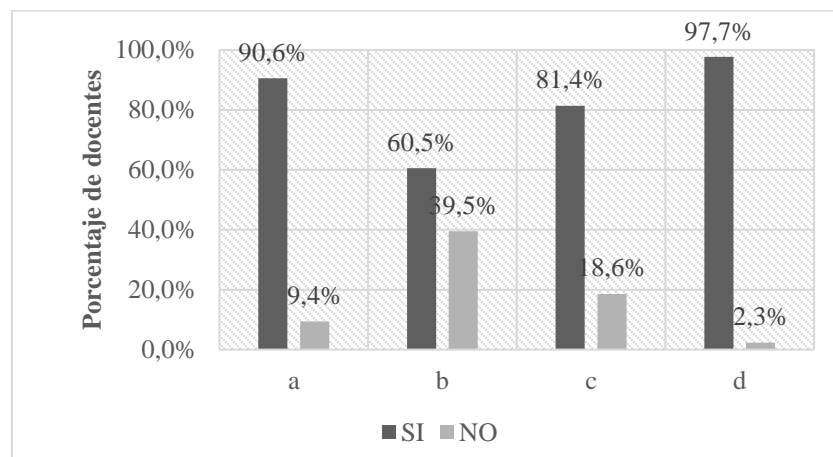
De acuerdo a la gráfica 19 el 9,3% de los docentes realizan el trabajo en casa en la alcoba habitualmente, el 18,6% en la sala y el 72,1% en el estudio.

Agente de Riesgo Incendio y/o Explosión

Responda Si o No de acuerdo a las condiciones presentes en su área de trabajo

- a) ¿Conoce los procedimientos para actuar en caso de una emergencia?
- b) ¿Cuenta con medios de extinción o extintor interno y/o externo?
- c) ¿Conoce el procedimiento para uso y manejo de extintores?
- d) ¿El lugar definido para trabajo está libre de almacenamiento de líquidos o sólidos combustibles?

Gráfica 20 Área de Trabajo libre de Líquidos o Sólidos Combustibles



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 20 de acuerdo a los literales los resultados fueron los siguientes

- a) El 90,6% de los docentes conocen los procedimientos para actuar en caso de una emergencia, mientras que el 9,4% no.
- b) El 60,5% de los docentes cuentan con medios de extinción o extintor interno y/o externo, mientras que el 39,5% no.

- c) El 81,4% de los docentes conocen el procedimiento para uso y manejo de extintores, mientras que el 18,6% no.
- d) El 97,7% de los docentes afirman que el lugar definido para trabajo en casa está libre de almacenamiento de líquidos o sólidos combustibles, mientras que el 2,3% no.

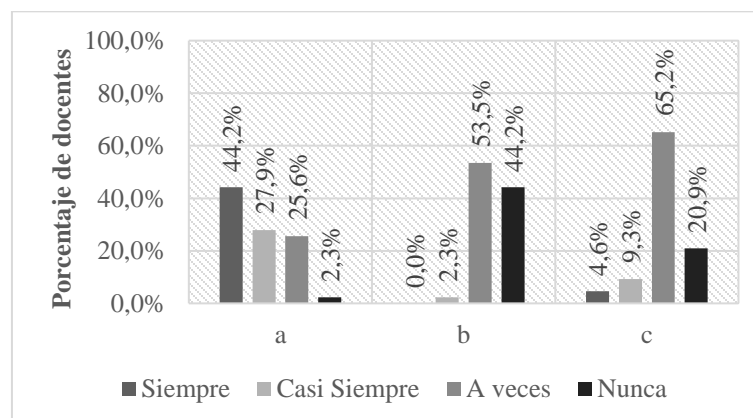
Factor de Riesgo de Carga Física y Psicosocial

Agente de Riesgo Carga Física

Responda con qué frecuencia se presentan las siguientes condiciones por el desarrollo su de trabajo

- a) ¿Su trabajo como docente le obliga a tener una postura prolongada (Mantenimiento de una misma postura principal a lo largo del 75% de la jornada laboral)?
- b) ¿Levanta, traslada o arrastra cargas, personas, animales u otros objetos pesados?
- c) ¿Adopta posturas dolorosas o fatigantes?

Gráfica 21 Riesgo Carga Física



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 21 de acuerdo a los literales los resultados fueron los siguientes

- a) El 44,2% de los docentes afirma que siempre su trabajo como docente le obliga a tener una postura prolongada (Mantenimiento de una misma postura principal a lo largo del 75% de la jornada laboral), el 27,9% casi siempre, el 25,6% a veces y el 2,3% nunca.

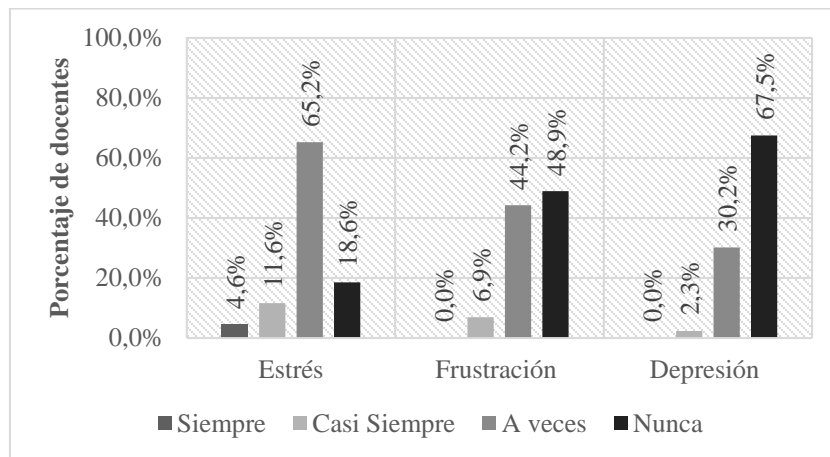
- b) El 2,3% de los docentes afirma que casi siempre levantan, trasladan o arrastran cargas, personas, animales u otros objetos pesados, el 53,5% a veces y el 44,2% nunca.
- c) El 4,6% de los docentes afirma que siempre adoptan posturas dolorosas o fatigantes, el 9,3% casi siempre, el 65,2% a veces y el 20,9% nunca.

Agente de Riesgo Condiciones de la Tarea

Con que frecuencia su trabajo le genera

- a) Estrés
- b) Frustración
- c) Depresión

Gráfica 22 Riesgo Condiciones de la Tarea



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 22 de acuerdo a los literales los resultados fueron los siguientes

- a) El 4,6% de los docentes afirma que siempre su trabajo como docente le genera estrés, el 11,6% casi siempre, el 65,2% a veces y el 18,6% nunca.
- b) El 6,9% de los docentes afirma que casi siempre su trabajo como docente le genera frustración, el 44,2% a veces y el 48,9% nunca.

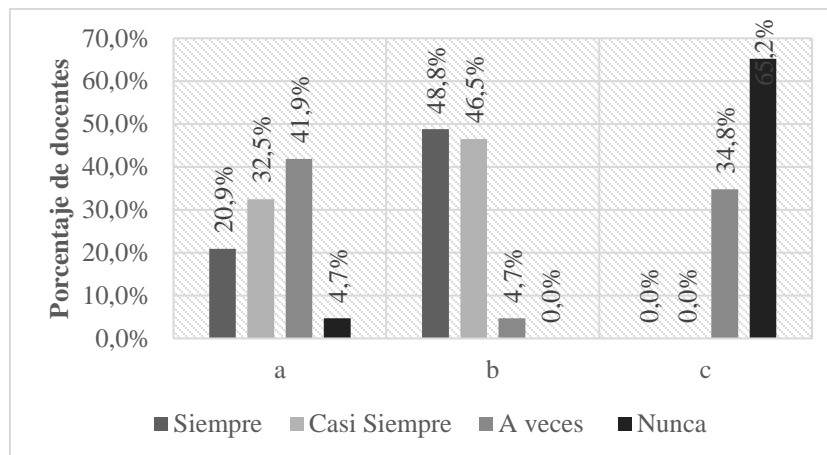
- c) El 2,3% de los docentes afirma que casi siempre su trabajo como docente le genera depresión, el 30,2% a veces y el 67,5% nunca.

Agente de Riesgo Organización del Trabajo

Responda con qué frecuencia las siguientes condiciones se presentan en su área de trabajo

- a) ¿Tiene que atender varias tareas a la vez?
- b) ¿El medio de comunicación para desarrollar su trabajo le permite tener una comunicación asertiva?
- c) El desarrollo de las labores como docente le genera dificultad

Gráfica 23 Riesgo Organización del Trabajo



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

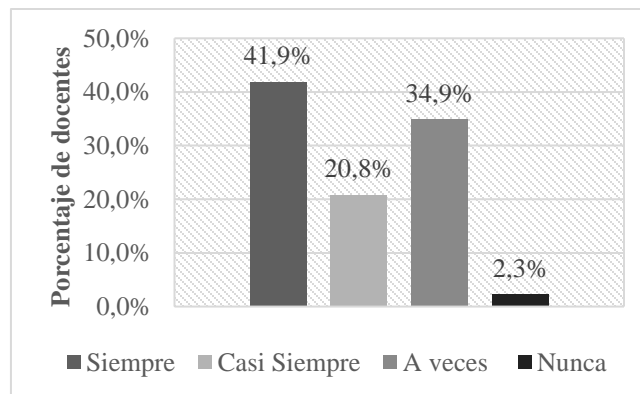
En la gráfica 23 de acuerdo a los literales los resultados fueron los siguientes

- a) El 20,9% de los docentes afirma que siempre tiene que atender varias tareas a la vez, el 32,5% casi siempre, el 41,9% a veces y el 4,7% nunca.
- b) El 48,8% de los docentes afirma que siempre el medio de comunicación para desarrollar su trabajo le permite tener una comunicación asertiva, el 46,5% casi siempre y el 4,7% a veces.

- c) El 34,8% de los docentes afirma a veces el desarrollo de las labores como docente le genera dificultad y el 65,2% nunca.

¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?

Gráfica 24 Descansos en rutina diaria

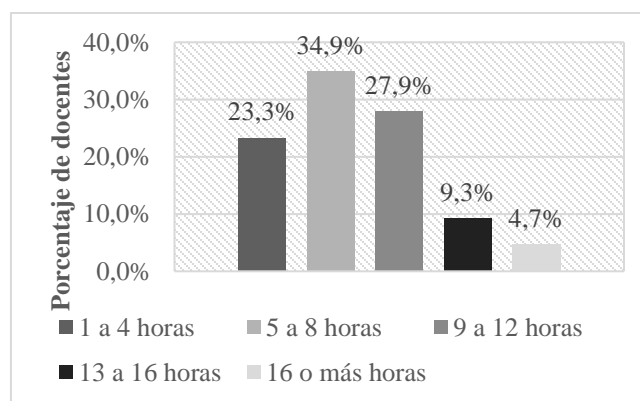


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

De acuerdo a la gráfica 24 el 41,9% de los docentes siempre incluyen momentos de descanso en su rutina diaria, el 20,8% casi siempre, el 34,9% a veces y el 2,3% nunca.

¿Cuántas horas al día dedica usted a tareas docentes dentro del horario de trabajo?

Gráfica 25 Horas al día para tareas docentes

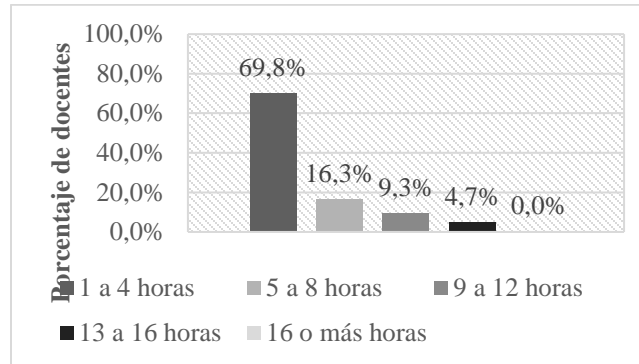


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

De acuerdo a la gráfica 25 el 23,3% de los docentes dedican de 1 a 4 horas diarias a tareas docentes dentro del horario de trabajo, el 34,9% dedican de 5 a 8 horas, el 27,9% de 9 a 12 horas, el 9,3% de 13 a 16 horas y el 4,7% 16 o más horas al día.

¿Cuántas horas al día dedica usted a tareas docentes fuera del horario de trabajo?

Gráfica 26 Horas dedicadas a tareas docentes fuera del horario de trabajo



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

De acuerdo a la gráfica 26 el 69,8% de los docentes dedican de 1 a 4 horas diarias a tareas docentes fuera del horario de trabajo, el 16,3% dedican de 5 a 8 horas, el 9,3% de 9 a 12 horas y el 4,7% de 13 a 16 horas al día.

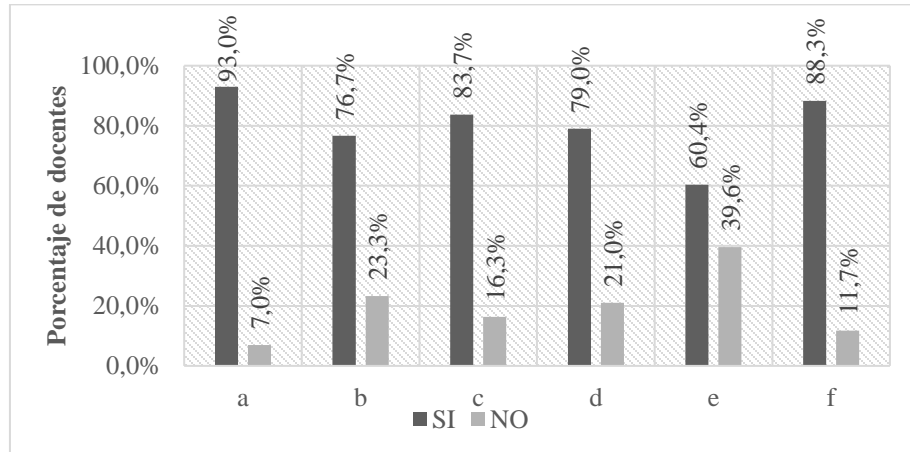
Factor de Riesgo Ergonómico

Responda Si o No de acuerdo a las condiciones presentes en su área de trabajo

- ¿Los elementos de trabajo más usados se encuentran ubicados a menos de 25 cm de alcance?
- Para el desarrollo de actividades laborales ¿el espacio dispuesto para el trabajo cumple con las dimensiones necesarias (trabajo de oficina en posición sentado), mínimo 150 cm de ancho por 150 cm de largo?
- ¿Dispone de una silla de trabajo cómoda?
- ¿La ubicación del puesto de trabajo permite movilidad en la silla? Verificar que el espacio de movilidad de la silla sea de 80 cm o más.
- ¿El escritorio permite ajustar el teclado y mouse de modo que se obtenga una posición cómoda al digitar, manteniendo la mano, muñeca y brazo en línea recta con buen espacio adelante del teclado para descansar las manos?

- f) ¿El escritorio permite un buen espacio para los miembros inferiores y la facilidad de movimiento? Espacio de 60 cm como mínimo.

Gráfica 27 Factor de Riesgo Ergonómico



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En la gráfica 27 de acuerdo a los literales los resultados fueron los siguientes

- a) El 93% de los docentes afirman que los elementos de trabajo más usados se encuentran ubicados a menos de 25 cm de alcance, mientras que el 7% no.
- b) El 76,7% de los docentes afirman para el desarrollo de actividades laborales, el espacio dispuesto para el trabajo cumple con las dimensiones necesarias (trabajo de oficina en posición sentado), mínimo 150 cm de ancho por 150 cm de largo, mientras que el 23,3% no.
- c) El 83,7% de los docentes afirman que disponen de una silla de trabajo cómoda, mientras que el 16,3% no.
- d) El 79% de los docentes afirman que la ubicación del puesto de trabajo permite movilidad en la silla, mientras que el 21% no.
- e) El 60,4% de los docentes afirman que el escritorio permite ajustar el teclado y mouse de modo que se obtenga una posición cómoda al digitar, manteniendo la mano,

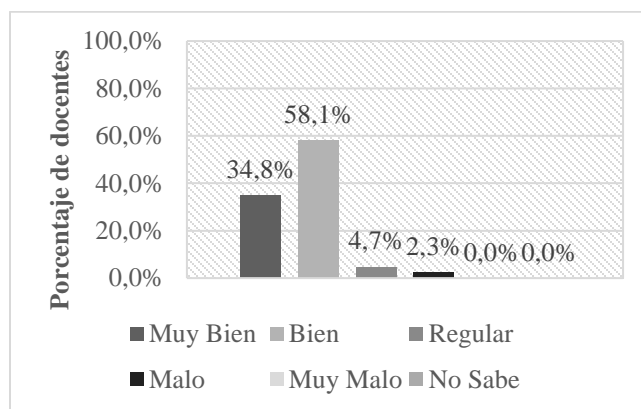
muñeca y brazo en línea recta con buen espacio adelante del teclado para descansar las manos, mientras que el 39,6% no.

- f) El 88,3% de los docentes afirman que el escritorio permite un buen espacio para los miembros inferiores y la facilidad de movimiento, mientras que el 11,7% no.

III - HÁBITOS DE AUTOCUIDADO

¿Cómo considera usted que se encuentra su estado de salud en general?

Gráfica 28 Estado de Salud

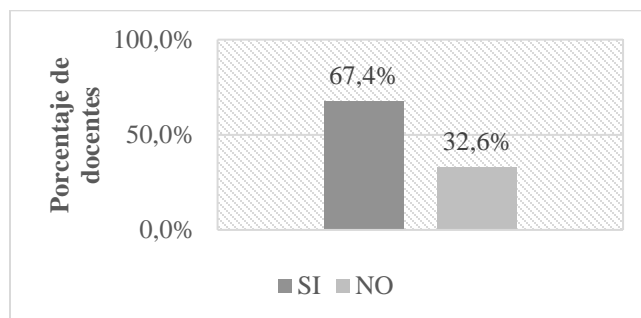


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

De acuerdo a la gráfica 28 el 34,8% de los docentes considera que su estado de salud en general se encuentra muy bien, el 58,1% bien, el 4,7% regular y el 2,3% Malo.

¿Crea una rutina de mañana que le permita tener 10 minutos para poder prepararse mentalmente para el día?

Gráfica 29 Rutina de mañana

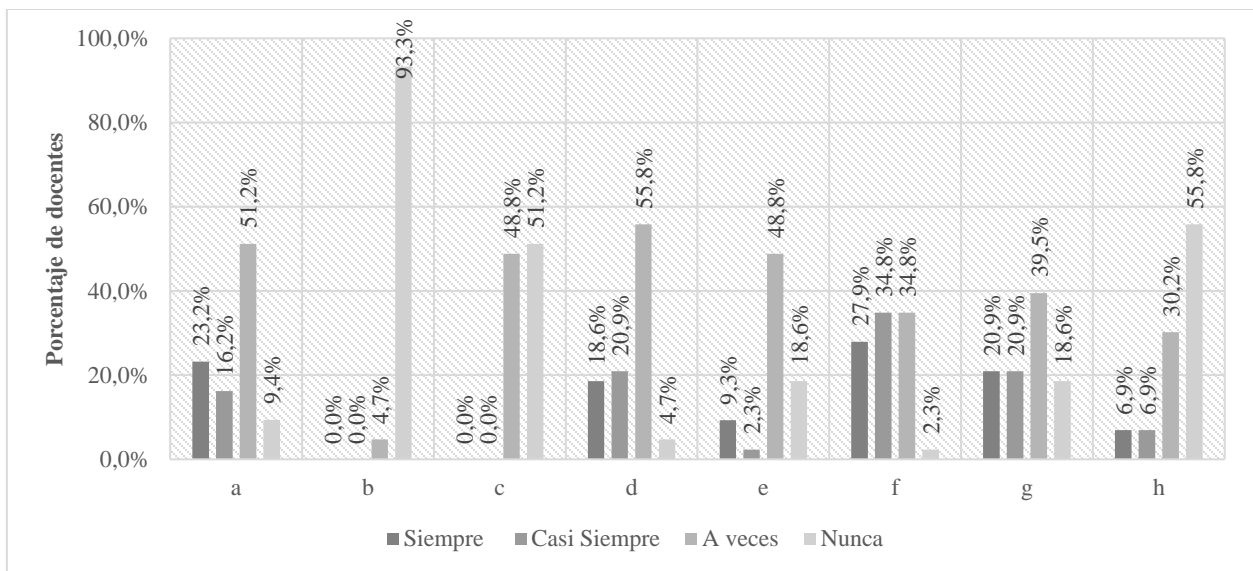


Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

De acuerdo a la gráfica 29 el 67,4% de los docentes tienen una rutina de mañana que les permite tener 10 minutos para poder prepararse mentalmente para el día, mientras que el 32,6% no.

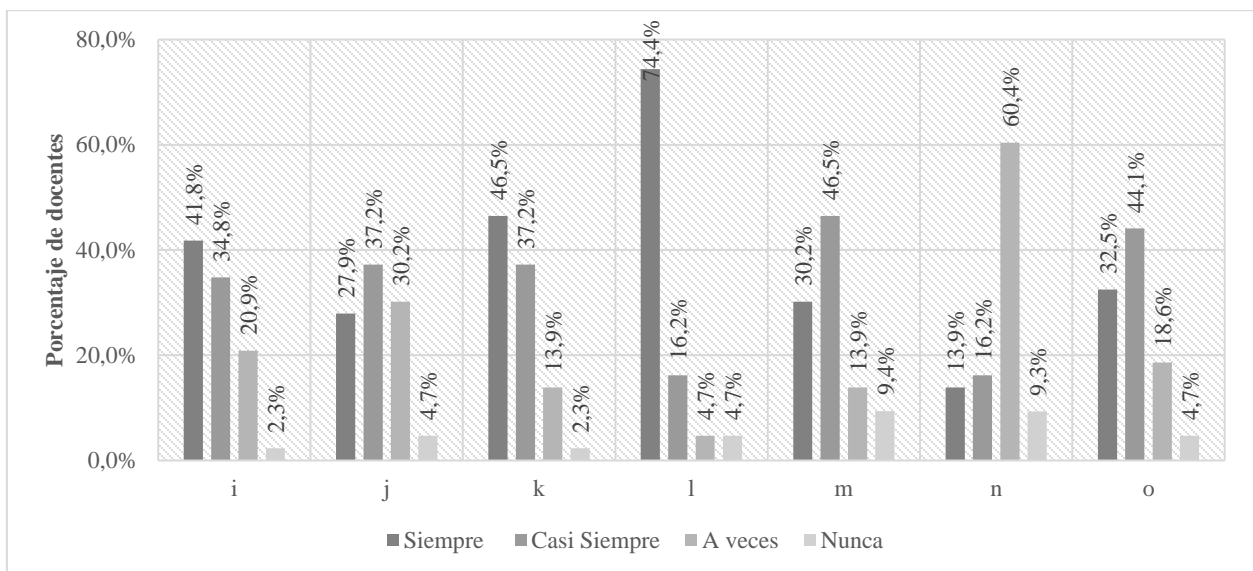
Responda con qué frecuencia realiza las siguientes actividades

- a) ¿Consume alimentos no preparados en casa?
- b) ¿Consume cigarrillo?
- c) ¿Consume alcohol?
- d) ¿Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte?
- e) ¿Termina el día con vitalidad y sin cansancio?
- f) ¿Mantiene el peso corporal estable?
- g) ¿Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco (spinning, cardio box, aeróbicos, Aero rumba)?
- h) ¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida)?
- i) ¿Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre?
- j) ¿En su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer, pasear)?
- k) ¿Hace una distribución adecuada para los horarios de alimentación en aras de no generar desórdenes alimenticios o problemas de salud?
- l) ¿Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?
- m) ¿Duerme al menos 7 horas diarias?
- n) ¿Trasnocha a causa de sus actividades laborales?
- o) ¿Respetar sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades laborales?



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

Gráfica 31 Actividades de Autocuidado 2



Fuente: Cuestionario adaptado para el trabajo

En las gráficas 30 y 31 de acuerdo a los literales los resultados fueron los siguientes:

- El 23,2% de los docentes afirma que siempre consumen alimentos no preparados en casa, el 16,2% casi siempre, el 51,2% a veces y el 9,4% nunca.
- El 4,7% de los docentes afirman que a veces consumen cigarrillo y el 93,3% nunca.
- El 48,8% de los docentes afirman que a veces consumen alcohol y el 51,2% nunca.

- d) El 18,6% de los docentes afirma que siempre hacen ejercicio, caminan, trotan o juegan algún deporte, el 20,9% casi siempre, el 55,8% a veces y el 4,7% nunca.
- e) El 9,3% de los docentes afirma que siempre terminan el día con vitalidad y sin cansancio, el 2,3% casi siempre, el 48,8% a veces y el 18,6% nunca.
- f) El 27,9% de los docentes afirma que siempre mantienen el peso corporal estable, el 34,8% casi siempre, el 34,8% a veces y el 2,3% nunca.
- g) El 20,9% de los docentes afirma que siempre realizan ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (spinning, cardio box, aeróbicos, Aero rumba), el 20,9% casi siempre, el 39,5% a veces y el 18,6% nunca.
- h) El 6,9% de los docentes afirma que siempre practican ejercicios que les ayudan a estar tranquilos (taichi, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación autodirigida), el 6,9% casi siempre, el 30,2% a veces y el 55,8% nunca.
- i) El 41,8% de los docentes afirma que siempre comparten con su familia y/o amigos el tiempo libre, el 34,8% casi siempre, el 20,9% a veces y el 2,3% nunca.
- j) El 27,9% de los docentes afirma que siempre en su tiempo libre realiza actividades de recreación (cine, leer, pasear), el 37,2% casi siempre, el 30,2% a veces y el 4,7% nunca.
- k) El 46,5% de los docentes afirma que siempre hacen una distribución adecuada para los horarios de alimentación en aras de no generar desórdenes alimenticios o problemas de salud, el 37,2% casi siempre, el 13,9% a veces y el 2,3% nunca.
- l) El 74,4% de los docentes afirma que siempre desayunan antes de iniciar su actividad diaria, el 16,2% casi siempre, el 4,7% a veces y el 4,7% nunca.

- m) El 30,2% de los docentes afirma que siempre duermen al menos 7 horas diarias, el 46,5% casi siempre, el 13,9% a veces y el 9,4% nunca.
- n) El 13,9% de los docentes afirma que siempre trasnochan a causa de sus actividades laborales, el 16,2% casi siempre, el 60,4% a veces y el 9,3% nunca.
- o) El 32,5% de los docentes afirma que siempre respetan sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades laborales, el 44,1% casi siempre, el 18,6% a veces y el 4,7% nunca.

7.2. Discusión e interpretación de resultados

En Colombia debido a la pandemia por el virus SARS-CoV-2 varios sectores económicos tuvieron que adaptarse a una nueva modalidad llamada “trabajo en casa”, la cual no está reglamentada en el país. Teniendo en cuenta la necesidad de regular esta modalidad se han radicado 2 proyectos de ley ante el senado de la república, uno de ellos por el senador Richard Alfonso Aguilar Villa radicado el 2 de septiembre de 2020 y otro por el ministro de trabajo el Dr. Ángel Custodio Cabrera Báez el 25 de septiembre de 2020, presentados en ponencia, pero la sesión no registró quórum deliberatorio ni decisorio en Cámara de Representantes, por ello no continuaron hacia las votaciones y están pendientes por discutir en el debate del senado

A pesar que esta modalidad está siendo evaluada para la correcta regulación en el país los resultados de la encuesta aplicada a los docentes demuestran que los diferentes factores evaluados presentan condiciones favorables de trabajo y hábitos de autocuidado en los docentes. Los aspectos más relevantes a destacar fueron.

De acuerdo a los resultados el 41.9% de los docentes se encuentran en el rango de edad de 50 años o más siendo una población de importancia en cuanto al estado de salud, condición que se evidencia en el factor de hábitos de autocuidado donde el 93% de los docentes encuestados

consideran que su estado de salud en general se encuentra en el rango de muy bien y bien. Comparando con los resultados por la encuesta realizada por la Asociación Colombiana de Universidades – ASCUN a 5.546 docentes de instituciones públicas y privadas en el mes de junio del año 2020, el 59% de ellos refiere su salud física está más o menos igual ahora que antes de la pandemia, lo que evidencia que se tiene una percepción de contar con un buen estado de salud.

Además de considerar un estado de salud bueno, el 67.4% de los docentes reporta que realiza una rutina de mañana para prepararse mentalmente para el día, a pesar de ello el 65,2% de los docentes afirman que a veces su trabajo le genera estrés, el 44,2% le genera frustración y 30,2% le genera depresión. Lo que evidencia que este cambio de modalidad ha traído un efecto adverso en la salud mental de los docentes, esto dado por condiciones como carga laboral, donde el 53,4% de los docentes afirma que siempre y casi siempre, tiene que atender varias tareas a la vez, también el 69,8% de los docentes dedica entre 1 a 4 horas a tareas docentes extra laboralmente. Así como lo afirma Nidia Gómez y Pablina Rodríguez en su artículo “Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de COVID-19 y la educación, Fenob una-filial coronel Oviedo”, comentando que “La docencia obliga a la realización, a veces simultánea, de un sinnúmero de actividades que van desde la planeación de actividades docentes, elaboración de materiales didácticos; y al mismo tiempo, mantener relaciones constantes con autoridades, compañeras/os y alumnado, lo que implica un esfuerzo y un significativo desgaste intelectual para el/la docente” (Gómez Dávalos & Rodríguez Fernández, 2020)

Un factor influyente en el estado de salud son aquellos hábitos de autocuidado o actividades diarias que al realizarlas o no, afectan positiva o negativamente la salud. De acuerdo a la encuesta realizada en promedio el 47,7% de los docentes realizan a veces algún ejercicio o

deporte que les ayuda a mantener su estado físico, el 20,9% casi siempre y el 19,75% siempre. La Organización Mundial de la Salud afirma que “la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.” (OMS, 2020). Teniendo en cuenta lo anterior y como se evidencia en los resultados de la encuesta en el 88,3% de los docentes que realizan actividad física contribuyen a mantener un estado de salud favorable.

Mantener horarios de alimentación, de acuerdo a un estudio realizado “por investigadores de la Universidad de Surrey, en Reino Unido, indagó en el efecto que tiene atrasar los tiempos de comida y descubrieron que un simple cambio de horario puede afectar el ritmo circadiano (relojes internos del cuerpo que controlan procesos fisiológicos) del azúcar en la sangre”. Teniendo en cuenta estos resultados y en relación con la encuesta aplicada, el 46,5% de los docentes siempre realiza una distribución adecuada de su horario de alimentación y el 74,4% de los docentes siempre desayuna antes de iniciar su jornada laboral, siendo ésta última una de las comidas principales que aporta energía y vitalidad para iniciar la jornada laboral.

Para mantener un buen estado de salud tanto física como mental, es necesario respetar los horarios de descanso para su funcionamiento adecuado, según la revista medline plus “Dormir le da al cuerpo y al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día. Después de una buena noche de sueño, la persona se desempeña mejor y toma mejores decisiones” (Medline Plus, 2018). Teniendo en cuenta la importancia del buen descanso, se puede evidenciar que los docentes encuestados tienen buenos hábitos al momento de dormir dado que el 76,7% de los docentes afirma que siempre y casi siempre duermen al menos 7 horas diarias, el 69,3% de docentes a

veces o nunca trasnochan a causa de sus actividades laborales y el 76.6% de los docentes afirma que siempre respetan sus horarios de sueño, siendo un resultado positivo el no respetarse un buen hábito puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades según la revista Medline Plus, como lo son diabetes, enfermedad del corazón, obesidad, afectaciones a la salud mental, entre otros

“La ergonomía juega un papel fundamental en el proceso de adaptación a un nuevo lugar de trabajo, pues esta disciplina establece las condiciones óptimas para desarrollar una labor protegiendo la salud física y mental del trabajador”. (Granda Guzmán, 2020). Partiendo de lo anterior y en cuanto a las condiciones ergonómicas presentes en los puestos de trabajo cerca del 80% de los docentes encuestados afirman que estos cumplen con las dimensiones y condiciones establecidas en la “guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional” (Ministerio de Protección Social, 2011), igualmente dentro del 20% restante de los docentes afirman que el área dispuesta para el trabajo no cumplen con el espacio necesario, la ubicación del puesto no permite el movimiento de la silla ni el ajuste el mouse en una posición cómoda. El 72,1% de los docentes afirman que siempre y casi siempre para la realización de sus labores mantienen una misma postura prolongada durante jornada laboral.

Referente al factor de riesgo físico el 90,6% de los docentes afirman contar siempre y casi siempre con un nivel de iluminación suficiente para el cumplimiento de sus actividades docentes. El nivel de ruido externo e interno se presenta en los puestos de trabajo en un promedio del 62,8% de los docentes. La exposición a radiaciones no ionizantes se evidencia en el 61,1% de los docentes de acuerdo a los resultados de la encuesta, donde se refleja como consecuencia del cambio de modalidad que se adoptó por la emergencia sanitaria, donde los docentes desarrollan sus actividades frente a dispositivos y aparatos eléctricos y electrónicos generadores de esta radiación. (...) El uso constante de las pantallas electrónicas genera fatiga ocular y resequedad en

los ojos, para lo que es importante desempeñar las labores en lugares bien iluminados para no forzar la vista, así como tener un manejo responsable del tiempo frente a estos aparatos (...) (Dávalos, 2020)

De acuerdo a los resultados respecto de las condiciones locativas presentes en el área de trabajo el 98,2% de los docentes afirman contar con buenas condiciones locativas en el área de trabajo. Cabe resaltar que dentro de estas condiciones se debe analizar el riesgo eléctrico donde el 85,2% de los docentes tiene de manera adecuada los equipos y las instalaciones eléctricas. Según lo anterior es necesario que los docentes cuenten con condiciones locativas adecuadas para su labor teniendo como base que la resolución 2400 de 1979, establece obligaciones para los empleadores con el fin de brindar espacios seguros en las áreas de trabajo, es por ello que la misma resolución establece unos estándares según el tipo de factor locativo a evaluar, como pisos, techos, ventanas, puertas, la distribución de la maquinaria y el equipo, entre otros.

Un factor a resaltar en la encuesta realizada, es que el 82,5% de los docentes, afirman tener conocimiento de cómo proceder ante una emergencia, así como contar con los medios de extinción de incendio y conocimiento de su manejo, tema de vital importancia dado que (...) el concepto de emergencia se asocia así a la reacción humana que debe tener lugar para contrarrestar las consecuencias de dicho suceso, si da lugar a una situación de riesgo, catástrofe o calamidad (...) (Clemente Soler, 2018)

Por último, respecto del factor de riesgo biológico y su importancia por la emergencia sanitaria que vive el país, este depende en gran medida de las disciplina y buenas prácticas higiénicas, el 69,8% de los docentes dicen que el sitio de trabajo es un ambiente libre de virus, bacterias, hongos, insectos y roedores mientras que el 30,2% asegura que no, pero situación que es manejable con la limpieza y desinfección en el lugar de trabajo donde de 1 a 2 veces a la

semana el 34,9% de los docentes realizan limpieza y desinfección a su área de trabajo, de 3 a 4 veces el 34,9% y 5 veces o más el 30,2%, además cumpliendo con las recomendaciones dadas por el gobierno nacional de 1 a 2 veces al día el 4,7% de los docentes realizan lavado de manos, de 3 a 4 veces el 23,3% y 5 veces o más el 72,1%, e igualmente el 100% de ellos cuenta con alcohol entre el 60% al 70% y/o antibacterial que les permite mantener su área de trabajo en condiciones higiénicas y así prevenir afectaciones a la salud.

8. Presupuesto

Para desarrollar el trabajo de grado, se contó con costos generales relacionados con el tiempo invertido por los profesionales y los medios utilizados para la recolección y sistematización de la información. No se realiza un análisis costo beneficio teniendo en cuenta que el objetivo general era evaluar las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado en los docentes por el cambio de modalidad de trabajo en casa, mediante la formulación y aplicación de una encuesta, con el fin de proponer recomendaciones de prevención y mejora.

Los valores presentados son una estimación en pesos colombianos del costo que tuvo la elaboración del trabajo de grado.

Tabla 1 Presupuesto

Recurso	Valor Unitario	Cantidad	Valor Total
Profesional	\$7000/hora	640 horas	\$4.480.000
Internet	\$120.000/mes	8 meses	\$960.000
COSTO TOTAL			\$5.440.000

Fuente: Autores

9. Conclusiones y Recomendaciones

9.1. Conclusiones

Según la información obtenida, mediante el instrumento de recolección se concluye que:

En cuanto al factor de riesgo físico, el ruido ambiental de fuentes internas generado por aparatos de radios y/o televisión, electrodomésticos, animales domésticos entre otros y la exposición a radiación no ionizante, son los que se presentan en mayor medida en las áreas de trabajo de los docentes. Factores que se han intensificado a causa del cambio de modalidad, dado que su actividad laboral se desarrolla o se debe desarrollar frente a aparatos eléctricos los cuales son fuentes de ruido ambiental y de radiación no ionizante.

Referente a la exposición a riesgos por factores locativos y biológicos, se destaca que de acuerdo a los resultados de la encuesta, las áreas de trabajo en casa para labor docente, cuentan con condiciones adecuadas como lo son el abastecimiento de agua potable, manejo adecuado de los residuos, buen estado de techos, paredes, y pisos, así como instalaciones eléctricas debidamente instaladas y protegidas, siendo aspectos importantes y esenciales para la comodidad en la ejecución de sus actividades diarias, además los hábitos de higiene que han adoptado los docentes como el orden y aseo mediante la limpieza y desinfección del área de trabajo, el lavado de manos con regularidad, lo cual disminuye el riesgo de contagio a enfermedades, dentro de ellas el SARS-CoV-2.

Debido a la situación de emergencia sanitaria, una de las recomendaciones de las entidades de salud es la desinfección de áreas y manos con sustancias químicas como alcohol e hipoclorito de sodio, por ello al hacer uso de estos productos en las áreas de trabajo, los docentes están expuestos al riesgo de incendio y/o explosión, pero cabe resaltar que de acuerdo a la encuesta

realizada la mayoría de ellos cuentan con medios de extinción y además conocen los procedimientos para actuar ante una emergencia.

El estrés como factor de riesgo psicosocial, se encuentra muy presente hoy en día en las actividades laborales, el cual puede generar impactos en la calidad desencadenando en enfermedades cardiacas, diabetes o incluso aquellas relacionadas con trastornos mentales. Para contrarrestar esta situación se pueden generar pequeños cambios como los evidenciados en la encuesta donde los docentes a pesar de realizar más de una tarea a la vez incluyen momentos de descanso en su rutina diaria. Pese a esto, el cambio de modalidad ha impactado en el tiempo que le dedican los docentes a actividades laborales, donde la mayoría dedica más horas diarias de las establecidas. Dado a este panorama el estrés no se encuentra reflejado de manera significativa en los docentes encuestados, pero si es necesario tenerlo en cuenta en las actividades desarrolladas por la universidad.

Respecto a las condiciones ergonómicas presentes en el área donde los docentes desarrollan trabajo en casa, la mayoría afirma contar con espacio adecuado que les permite realizar sus actividades de manera cómoda.

Se destaca que los docentes mantienen buenos hábitos de autocuidado como lo son la práctica de actividad física, manejo de horarios para la alimentación y rutina de sueño.

Finalmente, a pesar del cambio de modalidad los docentes se han adaptado de manera favorable a las condiciones de trabajo y hábitos de autocuidado en casa que han llevado a un adecuado desarrollo de su labor docente.

9.2. Recomendaciones

Teniendo en cuenta que la mayoría de docentes conocen los procedimientos para actuar ante una emergencia y cuentan con medios de extinción para incendios, es importante abarcar el

100% de los docentes. Para ello es necesario capacitar en primeros auxilios y procedimientos para actuar ante una emergencia, puesto que el uso de sustancias químicas para desinfección de superficies y manos por el COVID-19, aumenta el riesgo de incendio en las áreas de trabajo.

Dado que los hábitos de autocuidado regulan y mantienen un equilibrio en la salud física y mental de las personas, es conveniente aperturar espacios donde se fomenten y se brinden actividades de cuidado personal, esparcimiento y capacitaciones de manejo emocional que ayuden a mantener la productividad y el bienestar físico y mental de los docentes.

Para la ejecución adecuada de la labor docente, es vital contar con espacios de trabajo que cumplan con las dimensiones y condiciones mínimas. Por la persistencia del virus la modalidad de trabajo en casa se mantiene y es importante que la universidad identifique aquellos docentes que no cuentan con espacios ergonómicamente adecuados y les brinden asesorarías y recomendaciones en cuanto a las condiciones pertinentes con las que deben contar las áreas de trabajo, aportando a la prevención de afectaciones a la salud a mediano y largo plazo.

10. Anexos

Anexo 1: Encuesta aplicada a la población a la muestra de docentes de la Universidad ECCI sede Bogotá.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPpj6q7iaYI16JJwsdnjmMDjMeTV6azU7uZzCTpasVact1qQ/closedform>

11. Referencias

- Alvarez , Y., Arévalo , Z., & Sánchez, M. (2016). *Estudio sobre Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo en Guardias de Seguridad vinculados a la Universidad ECCI sede Chapinero-Bogotá*. Obtenido de Repositorio Digital ECCI:
<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/526/Condiciones%20SST%20guardas%20seguridad%20ECCI.pdf?sequence=2&isAllowed=y#page=15&zoom=100,96,472>
- Asamblea Constituyente de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Obtenido de Secretaria del Senado: <http://www.secretariasenado.gov.co/index.php/constitucion-politica>
- Barbosa , L., Castillo, J., & Dueñas, L. (22 de 11 de 2016). *5.1.4. Condiciones de Salud y Trabajo de los Instructores Virtuales el SENA Regional Distrito Capital, Sede Centro de Mercados, Logística Y TIC*. Obtenido de Repositorio Institucional Universidad Distrital - RIUD:
<http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/4729/1/Barbosa%c3%81v%c3%adlaLinaMar%c3%ada2016.pdf>
- Cisneros, M. (2019). *Condiciones Laborales y Salud Mental en Trabajadores Administrativos de una Institución Pública de Educación Superior del Cauca*. Obtenido de Repositorio Digital Univalle:
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/15130/CB-0603897.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Clemente Soler, J. P. (2018). *Procedimiento a seguir: Plan de emergencias y/o autoprotección*. España. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=706547>

Congreso de la República. (1979). *Ley 9 de 1979 por la cual se dictan Medidas Sanitarias.*

Obtenido de Secretaria del Senado:

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0009_1979.html

Congreso de la República. (2 de Julio de 1993). *Ley 55 de 1993 por medio de la cual se aprueba*

el "Convenio No. 170 y la Recomendación número 177 sobre la Seguridad en la

Utilización de los Productos Químicos en el trabajo", adoptados por la 77a. Reunión de

la Conferencia General de la O.I.T., Ginebra. Obtenido de Secretaría del Senado:

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0055_1993.html

Congreso de la República. (2012). *Ley 1562 de 2012 por la cual se modifica el Sistema de*

Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.

Obtenido de Secretaria del Senado:

[secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1562_2012.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1562_2012.html)

Corredor, J., & Rojas, H. (s.f.). *Caracterización de los Factores del Ausentismo Laboral por*

Causa Médica en la Universidad ECCI sede Bogotá en el 2018. Obtenido de Repositorio

Digital ECCI: <https://repositorio.ecci.edu.co>

Cueva, P. G. (2019). *Condiciones de Trabajo y Calidad de Vida Relacionada a la Salud en*

Trabajadores de un Hospital Público de Lima. Obtenido de Repositorio Institucional

Universidad Peruana Cayetano Heredia:

[http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7347/Condiciones_CuevaZambrano](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7347/Condiciones_CuevaZambrano_Patricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[_Patricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7347/Condiciones_CuevaZambrano_Patricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Dávalos, N. (Septiembre de 2020). *Exceso de tecnología en teletrabajo y educación puede*

generar problemas. Obtenido de <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/exceso->

[tecnologia-teletrabajo-educacion-puede-generar-problemas/](https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/exceso-)

Delgado, D. L. (2012). *Riesgos Derivados de las Condiciones de Trabajo Y de la Percepción de Salud Según el Género de la Población Trabajadora en España*. Obtenido de CORE:

<https://core.ac.uk/download/pdf/58909869.pdf>

Díaz Jurado, L. C. (2020). *No dejes que la pandemia cambie tus hábitos de vida saludable, refuerza tu autocuidado*. Obtenido de Universidad de Cundinamarca:

<https://www.ucundinamarca.edu.co/documents/varios/2020/autocuidado.pdf>

Escudero , A., & Pérez, D. (03 de 12 de 2018). *Condiciones de Trabajo y Salud de los Trabajadores de la Planta de Producción de una Fábrica de Envases Plásticos, durante el mes de octubre de 2018*. Obtenido de Repositorio Institucional - Pontificia Universidad Javeriana:

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/38993/CONDICIONES.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Fernandez Puig, V. (12 de 11 de 2014). *Evaluación de la Salud Laboral Docente: Estudio Psicométrico del Cuestionario de la Salud Docente*. Obtenido de Tesis Doctorals Xarxa:

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/283976/TESIS%20%2014-7-14.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gómez Dávalos, N. R., & Rodríguez Fernández, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de Covid-19 y la educación, Fenob una-Filial Coronel Oviedo. *Academic Disclosure*, 216-234. Obtenido de

<https://revistascientificas.una.py/ojs/index.php/rfenob/article/view/150/124>

Gómez Rúa, N. E., & Turizo Peláez, F. (30 de junio de 2016). Seguridad y salud en el trabajo en Colombia: retos frente a las personas con discapacidad. *Revista CES Derecho*, 84-94.

Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/cesd/v7n2/v7n2a07.pdf>

Granda Guzmán, M. (20 de 05 de 2020). *Universidad Pontifica Bolivariana* . Obtenido de

<https://www.upb.edu.co/es/noticias/ergonomia-trabajo-en->

[casa#:~:text=La%20ergonom%C3%ADa%20juega%20un%20papel,f%C3%ADsica%20y%20mental%20del%20trabajador.](#)

INSHT. (1999). *NTP 451: Evaluación de las condiciones de trabajo: métodos generales*.

Obtenido de Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo - INSHT:

[https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_451.pdf/6b2d68c9-fc12-4102-b08e-](https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_451.pdf/6b2d68c9-fc12-4102-b08e-5910a79ad41e#:~:text=De%20entre%20todos%20los%20m%C3%A9todos,Analysis%20y%20M%C3%A9todo%20ANACT%20(ver)

[5910a79ad41e#:~:text=De%20entre%20todos%20los%20m%C3%A9todos,Analysis%20y%20M%C3%A9todo%20ANACT%20\(ver](#)

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene . (s.f.). *Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España*. Obtenido de

<http://www.torrescamp.net/form1/pdf/metodologiaevaluacionderiesgos.pdf>

Lino, E. (2018). *Estilos de Vida Saludable de los Docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima- Perú 2018*. Obtenido de Repositorio UPOCH:

http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3635/Estilos_LinoRiva_Elfa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lizarazo, G., Jaramillo, M., & Botero, A. (s.f.). *Estudio de las Condiciones de Salud y Trabajo de los Docentes. Un Estudio Muestral en la Universidad ECCI, Sede Bogotá*. Obtenido de Repositorio Digital ECCI: <https://repositorio.ecci.edu.co>

Lopez Mendez, J. (2000). *Métodos de valoración ergonomica de condiciones de trabajo. Estudio descriptivo*. Obtenido de <https://estrucplan.com.ar/metodos-de-valoracion-ergonomica-de-condiciones-de-trabajo-estudio-descriptivo-2o-parte/>

Lozada, M. A. (04 de 09 de 2012). *La docencia un riesgo para la salud*. Obtenido de Repositorio Institucional UN: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/72285/37754-167382-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Medline Plus. (08 de 03 de 2018). *Medline Plus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>

Merino Salazar, P. A. (11 de 10 de 2016). *Trabajo y salud en América Latina y el Caribe a través de las encuestas de condiciones de trabajo, empleo y salud*. Obtenido de Departament de Ciències Experimentals i de la Salut: <https://www.tdx.cat/handle/10803/463029#page=18>

Ministerio de Protección Social. (17 de Julio de 2008). *Resolución 2646 de 2008 factores de riesgo psicosocial en el trabajo y determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional*. Obtenido de ICBF: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minproteccion_2646_2008.htm

Ministerio de Protección Social. (2011). *Guía Técnica para el Análisis de Exposición a Factores de Riesgo Ocupacional*. Obtenido de Comunicando Salud: https://comunicandosalud.com/wp-content/uploads/2019/06/guia_exposicion_factores_riesgo_ocupacional.pdf

Ministerio de Salud. (2016). *Guía Técnica: Buenas prácticas para la seguridad del paciente en la atención en salud. Versión 2.0*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/Guia-buenas-practicas-seguridad-paciente.pdf>

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2012). *Libro Blanco El ABC del Teletrabajo en Colombia*. Obtenido de Teletrabajo:

https://teletrabajo.gov.co/622/articles-8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (1994). *Decreto 1295 de 1994 por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales*. Obtenido de Secretaria del Senado:

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/decreto_1295_1994.html

Ministerio del Trabajo. (1950). *Código sustantivo del trabajo*. Secretaria del Senado. Obtenido de http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/codigo_sustantivo_trabajo.html

Ministerio del Trabajo. (22 de Mayo de 1979). *Resolución 2400 de 1979 por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo*. Obtenido de Secretaría Jurídica Distrital:

<http://www.bogotajuridica.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=53565>

Ministerio del Trabajo. (31 de Marzo de 1989). *Resolución 1016 de 1989 por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país*. Obtenido de Secretaría Jurídica Distrital:

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=5412>

Ministerio del Trabajo. (2015). *Decreto 1072 de 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo*. Obtenido de Alcaldía de Bogotá:

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=62506>

Ministerio del trabajo. (17 de 03 de 2015). *Decreto 472 de 2015 por el cual se reglamentan los criterios de graduación de las multas por infracción a las Normas de Seguridad y Salud*

en el Trabajo y Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones. Obtenido de Sistema Único de Información Normativa: [http://www.suin-](http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/30019781)

[juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/30019781](http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/30019781)

Muñoz, P., Mejia, V., & Velasquez, L. (2014). *Diagnostico de las Condiciones de Salud y Trabajo en la Empresa Tratamientos Ferrotermicos S.A.S Durante el Año 2014.*

Obtenido de Repositorio Digital ECCI: <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/420>

OIT. (28 de 04 de 2011). *Sistema de Gestión de la SST: una herramienta para la mejora continua.* Obtenido de Organización Internacional de Trabajo:

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_154127.pdf

OMS, Organización Mundial de la Salud;. (26 de Noviembre de 2020). *Organización Mundial de la Salud.* Obtenido de who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Internacional del Trabajo . (11 de agosto de 1981). *Convenio 155 sobre seguridad y salud de los trabajadores.* Obtenido de

https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO:12100:P12100_ILO_CODE:C155

Organización Internacional del Trabajo. (1999). *¿Qué es el trabajo decente?* Obtenido de

https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang-es/index.htm#:~:text=El%20Tesauro%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,sustento%20necesarios%20para%20los%20individuos.

Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Guía para empleadores sobre el trabajo desde casa en respuesta al brote del COVID-19.* Obtenido de

https://www.ilo.org/actemp/publications/WCMS_747014/lang-es/index.htm

- Posada, M., & González, M. (2014). *Educación obrera para el trabajo decente: Módulo 5: Condiciones de trabajo*. Obtenido de Oficina de País de la OIT para la Argentina:
<https://scc.pj.gob.pe/wps/wcm/connect/aecc1e004618d2a18f7affca390e0080/Condiciones-Trabajo.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=aecc1e004618d2a18f7affca390e0080>
- Pozo, K. A. (2018). *Condiciones de Trabajo y Calidad de Vida Relacionada con la Salud en Trabajadores de Educación Escolar, Lima 2016*. Obtenido de Repositorio - UPCH:
http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3763/Condiciones_AlkonPozo_Kari_m.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Solano, Y. A. (2017). *Estudio de la Condiciones de Trabajo y Entorno Laboral de los Docentes del Colegio Teodoro Gutiérrez del Municipio de San Cayetano*. Obtenido de Repositorio Universidad ECCI:
<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/474/PROYECTO%20DE%20GRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Solís Chávez, H. J. (2018). *Condiciones Ambientales y de Seguridad en el Trabajo para el Personal que Labora en una Empresa de Explotación de Materiales Pétreos en la Ciudad de Popayán, 2005-2018*. Obtenido de Repositorio Digital Univalle:
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/15089/CB-0591792.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Trabajo, M. d. (26 de mayo de 2015). *Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo 1072 de 2015*. Obtenido de Sistema Único de Información Normativa: <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=1218855>
- Urrea , J., & Quevedo, P. (2018). *Estilos de Vida Saludables en Docentes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos durante el año 2018* . Obtenido de

Repositorio Digital Unillanos:

<https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/001/1138/1/RUNILLANOS%20ENF%200850%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLES%20EN%20DOCENTES%20DEL%20PROGRAMA%20DE%20ENFERMERIA%20DE%20LA%20UNIVERSIDAD%20DE%20LOS%20LLANOS%20DURANTE%20EL%20A%20c3%291O%202013.pdf>

Vallejo Calle, O. E., & Campo Landines, K. (2020). *Gestión emocional para el trabajo en casa*.

Obtenido de Colegio Colombiano de Psicólogos:

https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/GUI%20CC%281A%20GESTIO%20CC%281N%20EMOCIONAL%20DEL%20TRABAJO%20EN%20CASA.pdf